VOORGERECHTEN

EEN FEEST VAN SMAKEN

Voorwoord

Hier is een watertandend inleidend schrijven voor jouw boek met voorgerechten:

Voor u ligt een verzameling voorgerechten die niet alleen de smaakpapillen verwennen, maar ook het hart verwarmen. Elk gerecht in dit boek is met liefde en enthousiasme bereid, en dat proef je! De ingrediënten worden met zorg gekozen, de bereidingen met aandacht uitgevoerd. Het plezier begint al tijdens het koken: de heerlijke geuren vullen de keuken, de kleuren nodigen uit om te proeven, en elke stap brengt je dichter bij een culinair hoogtepunt.

Of je nu kiest voor een frisse gazpacho, een verrassend soepje van avocado met grijze garnalen, of een elegante tagliatelle van asperges met mousselinesaus – elk voorgerecht is een feest op zich. Het zijn gerechten die uitnodigen om samen te genieten, om te delen en om herinneringen te maken aan tafel.

Laat je inspireren, kook met passie en geniet met volle teugen van deze heerlijke voorgerechten. Want het grootste genot zit niet alleen in het eten zelf, maar ook in het samen beleven en het met liefde bereiden van elke maaltijd.

Ik wens jullie alvast veel plezier. Smakelijk!

Kurt Toelen

Inhoudstafel Boek 1: Voorgerechten

Recept:	Blz:
Deluxe aardappel rundvlees rol	5
Gazpacho met lookbroodjes	7
Gerookte garnalen	9
IJzig voorgerecht met tomaat, basilicum en garnalen	11
Krokante kip tenders uit de oven	13
Soepje van avocado met grijze garnalen	15
Tagliatelle van asperges met mousselinesaus, gepocheerd ei en waterkers	16

Deluxe aardappel rundvleesrol

Zet je tanden in deze onweerstaanbare Deluxe aardappel-rundvleesrol! Dit stevige voorgerecht is een ware knuffel op je bord: fluweelzachte aardappelpuree, een hartig en rijk gekruid rundvleescentrum, en dat alles verpakt in een krokante, kaasrijke korst. Elke hap is een feestje van texturen en smaken, ideaal als pronkstuk voor een familiediner of een speciale gelegenheid.

Dit gerecht bewijst hoe simpele ingrediënten samen kunnen zorgen voor pure smaak en comfort. En het mooiste ? Je kunt eindeloos variëren met vullingen en kruiden, zodat deze rol altijd past bij jouw smaak. Een gegarandeerde favoriet in je keuken, klaar om keer op keer van te genieten!

Ingrediënten:

Aardappellaag:

- 3 grote aardappelen (ongeveer 900 g), gekookt tot ze gaar zijn
- 300 g geraspte cheddarkaas
- 20 ml plantaardige olie
- Een snufje zout (ongeveer 4 g)

Rundvleesmengsel:

- 500 g rundergehakt
- 20 ml plantaardige olie om te koken
- 1 ui, fijngesneden
- 3 groene paprika's, gehakt
- 1 rode paprika, gehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 25 g tomatensaus
- 20 g tomatenpuree
- Een scheutje paprikapoeder, gemalen zwarte peper en komijn

Bereiding:

1. Aardappellaag:

Meng na het koken en pureren van de aardappelen de cheddarkaas, de plantaardige olie en een snufje zout erdoor tot het mengsel gelijkmatig glad is.

2. Rundvleesmengsel:

- Verwarm de plantaardige olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de in blokjes gesneden ui en de gehakte knoflook tot ze glazig worden.
- Voeg het gehakt toe, verkruimel het met een spatel en bak tot het een bruine tint krijgt.
- Voeg de gehakte paprika's toe aan het mengsel en laat ze iets zachter worden.
- Spatel de tomatensaus en de tomatenpuree erdoor en strooi de paprika, zwarte peper en komijn erdoor, goed mengend. Laat het kort sudderen en haal dan het vuur

Bestrijk de rol lichtjes met extra plantaardige olie en bak ongeveer 20-25 minuten, of tot de kaas erin smelt en het oppervlak goudbruin kleurt.

Serveren:

Laat de rol iets afkoelen voordat u deze gaat snijden. Serveer warm,

met eventueel zure room of verse groenten.

uit om af te koelen.

Samenstelling van de rol:

- Verwarm uw oven voor op 180°C en leg een bakplaat met bakpapier klaar.
- Verdeel het aardappelpureemengsel op een vel huishoudfolie en druk het plat tot een rechthoek van ongeveer 1,5 cm dik.
- Leg het rundvleesmengsel over deze bodem en laat een marge aan de randen vrij.
- Rol de aardappellaag met behulp van vershoudfolie over het vlees en sluit de randen goed af. Plaats deze rol met de naad naar beneden op uw bakplaat.

Bakken:

Bestrijk de rol lichtjes met extra plantaardige olie en bak ongeveer 20-25 minuten, of tot de kaas erin smelt en het oppervlak goudbruin kleurt.

Serveren:

Laat de rol afkoelen voordat u deze gaat snijden. Serveer warm, met eventueel zure room of verse groenten.

Gazpacho met lookbroodjes

Wat een zomerse verleiding ! Deze gazpacho met lookbroodjes is pure verfrissing in een glas, boordevol sappige tomaten, knapperige paprika en een verrassende toets van kersen en basilicum. De fluwelige, ijskoude soep krijgt extra diepgang door de ansjovis en een vleugje witte wijnazijn, terwijl de lookbroodjes zorgen voor een onweerstaanbare crunch en een subtiel knoflookaroma.

Dip een krokant stukje brood in de gazpacho en proef hoe de smaken samenkomen: fris, hartig, een tikje zoet en heerlijk kruidig. Dit is het soort voorgerecht waar je gasten spontaan blij van worden – en waar je zelf stiekem nog een glaasje van wil !

Ingrediënten:

Voor de lookbroodjes:

2 teentjes look, geplet

1 wit brood, ongesneden

Voor de gazpacho:

6 trostomaten, in partjes

1 rode paprika, in stukjes

1/2 komkommer, in blokjes

1 ajuin, grof gesnipperd

3 ansjovisjes

1 el geconcentreerde tomaat

2 flinke scheuten witte wijnazijn

1 handvol kersen, ontpit

10 blaadjes basilicum

olijfolie - fleur de sel – versgemalen

zwarte peper

Extra:

Blender

Bereiding:

Maak de lookbroodjes:

Marineer de look 15 minuten in 50 ml olijfolie. Snijd 1 kant van het brood, haal het voor ¾ uit en maak er proppen van. Overgiet het brood met de lookolie. Bestrooi met fleur de sel en leg even op de bbq zodat het brood een mooi korstje krijgt. Let erop dat de toastjes vanbinnen zacht blijven.

Maak de gazpacho:

Doe alle ingrediënten voor de gazpacho in een blender. Voeg 1 van de 2 teentjes look toe die je gebruikte voor de lookolie. Doe er de rest van het niet getoaste brood bij samen met een flinke scheut olijfolie. Mix tot een gladde soep en breng verder op smaak met peper. Laat de soep ijskoud worden in de koelkast of diepvries.

Serveren:

Verdeel de gazpacho over **glazen** en serveer samen met de lookbroodjes.

Gerookte garnalen

Een feestje voor je smaakpapillen ! Deze gerookte garnalen zijn een ware traktatie: sappig, boterzacht en boordevol karakter. De subtiele rooksmaak, het vleugje citroen en de warme kruiden zorgen samen voor een onweerstaanbare combinatie. Elke garnaal krijgt een heerlijk kruidig jasje, terwijl de boter en dragon voor een zachte, aromatische toets zorgen.

Of je ze nu serveert als borrelhapje, voorgerecht of gewoon als verwennerij voor jezelf: deze garnalen toveren gegarandeerd een glimlach op je gezicht. Zet de barbecue of roker aan, nodig je vrienden uit en geniet samen van deze vrolijke, smaakvolle topper !

Ingrediënten:

1 pond jumbo garnalen, gepeld en schoongemaakt (staarten mogen eraan blijven)

1 theelepel zoete paprika

1/4 theelepel gemalen peper

1/4 theelepel peper

Snufje chilipoeder

5 dragonblaadjes

4 eetlepels boter, gesmolten en afgekoeld

2 theelepels citroensap

Benodigdheden

Roker of barbecue met deksel

Gietijzeren pan of foliepan

Bereiding:

1. Voorbereiding

- Verwarm de roker voor op 110°C (225°F). Gebruik je favoriete houtsoort (bijvoorbeeld eiken, esdoorn of hickory).
- Bestrijk een gietijzeren pan met wat olie. Heb je geen gietijzeren pan, gebruik dan een foliepan of een dubbele laag aluminiumfolie.

2. Garnalen kruiden

- Spoel de garnalen af onder koud water en dep ze droog met keukenpapier.
- Meng in een grote kom de garnalen met de zoete paprika, beide soorten peper, chilipoeder en dragonblaadjes.
- Voeg het citroensap en de gesmolten boter toe en meng goed.

3. Roken

- Leg de gekruide garnalen in een enkele laag in de pan. Giet de resterende marinade erover.
- Zet de pan op de roker en sluit het deksel. Laat de garnalen 10 minuten roken zonder het deksel te openen.
- Open na 10 minuten het deksel en draai de garnalen om. Rook nog eens 10 minuten.
- Controleer of de garnalen oranjeroze en glazig zijn. Indien nodig, draai ze nogmaals om en rook nog 5-10 minuten extra.

4. Serveren

- Serveer de gerookte garnalen direct, eventueel met een partje citroen of een frisse salade.

IJzig voorgerecht met tomaat, basilicum en garnalen

Wil je je gasten verrassen met iets bijzonders? Probeer dan dit ijzige voorgerecht met tomaat, basilicum en garnalen! Het is fris, origineel en perfect voor een zomerse dag. Het romige tomaat-basilicumijs maak je vooraf, zodat je vlak voor het serveren alleen nog de garnalen hoeft te bakken en de borden mooi kunt opmaken met sla en citroen. De combinatie van hartig ijs, verse kruiden en sappige garnalen zorgt voor een smaakexplosie. Durf te kiezen voor anders en maak indruk met dit unieke voorgerecht!

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 grote tomaten
- 150 ml slagroom
- 1 eetlepel suiker
- 0,5 theelepel balsamicoazijn
- Zout en peper
- 10 blaadjes basilicum, in stukken gesneden
- 200 gram garnalen
- 2 citroenen (voor garnering)
- Blaadjes sla (voor garnering)
- Vormpjes (bijvoorbeeld pudding- of muffinvormpjes)

Voorbereiding (minimaal 4 uur van tevoren, liefst een nacht)

Tomatensap maken: Pers de tomaten uit in een sapcentrifuge of blender. Zeef het sap en gooi de pulp weg. Gebruik alleen het sap.

Slagroom kloppen: Klop de slagroom samen met de suiker tot deze lobbig is.

Mengen: Meng in een grote kom de slagroom, het tomatensap, de alsamicoazijn, de basilicumblaadjes en een halve theelepel zout goed door elkaar.

Vormen vullen: Giet het mengsel in de vormpjes.

Invriezen: Zet de vormpjes minimaal 4 uur, maar bij voorkeur een hele nacht, in de vriezer zodat het mengsel stevig wordt.

Afmaken vlak voor het opdienen

Garnering voorbereiden: Snijd de citroenen in partjes. Was de sla en scheur deze in stukjes.

Garnalen bakken: Bak de garnalen een paar minuten in een pan en breng op smaak met (verse) peper.

IJs losmaken: Haal de vormpjes uit de vriezer en laat het ijs een beetje ontdooien. Je kunt de vormpjes eventueel kort onder een warme kraan houden om het ijs makkelijker los te krijgen.

Opdienen: Verdeel op elk bordje wat sla, een portie tomaat-basilicumijs, gebakken garnalen en een partje citroe

Tip:

Serveer direct zodat het ijs niet smelt. Dit voorgerecht is verrassend en verfrissend, ideaal voor een zomerse dag!

Krokante kip tenders uit de oven (4 personen)

Wat een fantastisch recept zijn deze krokante kip tenders !
Ze zijn niet alleen heerlijk krokant, maar ook verrassend licht en vol smaak dankzij de frisse citroen en knoflook. De combinatie van Parmezaanse kaas en panko zorgt voor een onweerstaanbare crunch waar je blij van wordt. En het mooiste ? Je maakt ze gewoon in de oven, dus geen gedoe met frituren !
De honing-mosterdsaus maakt het helemaal af: zoet, pittig en romig tegelijk. Dit gerecht is ideaal voor een gezellige avond met vrienden of als vrolijke traktatie voor het hele gezin. Iedereen zal smullen en je krijgt gegarandeerd complimenten aan tafel. Echt een aanrader voor wie van lekker én makkelijk houdt.

Ingrediënten:

Voor de kip:

- 1 groot ei
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap (of sap van 1/2 citroen)
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- 2 theelepels knoflook, fijngehakt
- 3/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 800 gram kip tenders (of kipfilet in repen)
- 1 kop Panko paneermeel
- 1/2 kop gewoon paneermeel (eventueel met knoflook, kruiden of Italiaans gekruid)
- 1 theelepel milde paprika (of zoet, rokerig, pittig naar smaak)
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel uienpoeder
- 1/4 kop verse Parmezaanse kaas, geraspt.

Voor de honing-mosterdsaus:

- 1/2 kop mayonaise
- 1/4 kop Dijon mosterd
- 1/4 kop honing
- Optioneel: snufje zout en 1/2 tot 1 theelepel witte azijn.

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet licht in met olie of bakspray.

Kip marineren

- Klop in een grote kom het ei, de olijfolie, het citroensap, de peterselie, knoflook, zout en peper door elkaar.
- Voeg de kip toe aan het mengsel en zorg dat alle stukjes goed bedekt zijn.
- Laat de kip minimaal 5 minuten marineren. Heb je meer tijd? Dek de kom af en laat de kip 30 tot 60 minuten in de koelkast marineren voor extra smaak.

Paneerlaag maken

Meng in een andere kom het Panko paneermeel, gewone paneermeel, paprikapoeder, knoflookpoeder, uienpoeder en Parmezaanse kaas.

Paneren

Haal de kip uit het eimengsel en wentel elk stukje door het paneermengsel. Druk licht aan zodat de paneerlaag goed blijft zitten.

Bakken

- Leg de gepaneerde kip op de bakplaat.
- Spray de bovenkant licht in met bakspray of bestrijk met een beetje olie.
- Bak de kip 10 minuten in de oven. Draai de stukjes om en bak nog 5-10 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voor extra krokante kip: zet de oven de laatste 2-3 minuten op grillstand (bovenwarmte).

Honing-mosterdsaus maken

- Meng de mayonaise, Dijon mosterd en honing in een kommetje.
- Voeg eventueel een snufje zout en wat witte azijn toe naar smaak.

Serveren

Serveer de krokante kip tenders direct uit de oven met de honing-mosterdsaus.

Tip:
De kip is het lekkerst als hij direct uit de oven komt, zodat hij heerlijk krokant blijft!

Soepje van avocado met grijze garnalen (4 personen)

Laat je verleiden door dit heerlijke soepje van avocado met grijze garnalen ! Dit gerecht is een ware smaakbeleving: romig, fris en met een subtiele pittige toets dankzij de chiliolie. De zachte avocado combineert perfect met de zilte garnalen, terwijl een vleugje limoen zorgt voor een verfrissende twist. Serveer het als voorgerecht of als feestelijk hapje en je gasten zullen gegarandeerd onder de indruk zijn. Het ziet er prachtig uit in kleine glaasjes en de geur alleen al doet het water in je mond lopen. Dit soepje is niet alleen makkelijk te maken, maar ook een echte blikvanger op tafel. Proef, geniet en laat je verrassen.

Ingrediënten:

1 rijpe avocado
1/2 limoen
1 dl ontvette kippenbouillon (koud)
1 dl room
100 g ongepelde grijze garnalen
Chiliolie (kant-en-klaar of zelfgemaakt, zie tip)
Peper en zout.

Bereiding:

1.Pel de garnalen, maar houd een paar ongepelde garnalen apart voor de afwerking.
2. Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Besprenkel het vruchtvlees direct met het sap van een halve limoen om verkleuring te voorkomen.
3. Doe de stukjes avocado in de kom van een blender of mixer. Voeg de koude kippenbouillon en de room toe.
4. Mix alles tot een glad soepje. Kruid naar smaak met peper en zout.
5. Laat het soepje goed afkoelen in de koelkast.
6. Verdeel vlak voor het serveren het soepje over kleine glaasjes of kommetjes.
7. Voeg in elk glaasje wat gepelde garnalen toe en werk af met een ongepeld garnaaltje.
8. Druppel er tot slot wat chiliolie over voor een pittige toets.

Tip:

Zelf chiliolie maken

Snijd 1 rood chilipepertje fijn en doe het samen met 1 dl zonnebloemolie in een blender. Mix en zeef de olie. Gebruik naar smaak.

Serveer dit soepje als fris voorgerechtje of als origineel hapje bij een zomerse gelegenheid!

Tagliatelle van asperges met mousselinesaus, gepocheerd ei en waterkers (4 personen)

Een feestelijk en elegant gerecht ! De zachte tagliatelle van asperges, gecombineerd met een romige mousselinesaus en een perfect gepocheerd eitje, zorgen voor een ware smaaksensatie. De pittige waterkers geeft het geheel een frisse toets en maakt het bord helemaal af.
Dit gerecht is niet alleen een lust voor het oog, maar ook voor de smaakpapillen. Het is ideaal als je indruk wilt maken op je gasten of jezelf wilt verwennen met iets bijzonders. Elke hap brengt de lente op je bord en laat je genieten van pure, verfijnde smaken. Echt een aanrader voor iedereen die houdt van verrassende, lichte en smaakvolle gerechten.

Ingrediënten:

- 8 asperges
- 1 bosje waterkers
- 4 eieren
- 4 eetlepels witte-wijnazijn

Voor de mousselinesaus:

- 100 g boter
- 4 eidooiers
- Sap van 1 citroen
- 60 ml droge witte wijn
- Peper en zout

Bereiding:

Asperges voorbereiden

- Schil de asperges.
- Snijd ze met een mandoline of dunschiller in dunne slierten, zodat je 'tagliatelle' krijgt.
- Blancheer de aspergeslierten 1 minuut in gezouten, kokend water. Giet af en zet apart.

Waterkers voorbereiden

- Spoel de waterkers en droog goed.

Eieren pocheren

- Vul een kookpot met water en voeg de witte-wijnazijn toe. Breng aan de kook.
- Zet het vuur lager zodra het water kookt.
- Breek een ei in een kopje.
- Maak een draaikolk in het water door met een lepel te roeren.
- Laat het ei voorzichtig in het midden van de draaikolk glijden.
- Pocheer het ei 3 à 4 minuten tot het eiwit gestold is, maar de dooier nog zacht.
- Haal het ei uit het water en snijd eventueel de draadjes bij voor een mooi resultaat.
- Herhaal dit met de overige eieren. Ververs het water indien nodig.

Mousselinesaus maken

- Snijd de boter in kleine blokjes.
- Klop de eidooiers los met het citroensap en de witte wijn in een steelpannetje.
- Zet het pannetje op een laag vuur en klop met een garde tot het mengsel schuimig wordt en begint te binden.
- Haal van het vuur en roer de blokjes boter erdoor tot een gladde saus ontstaat.
- Breng op smaak met peper en zout.

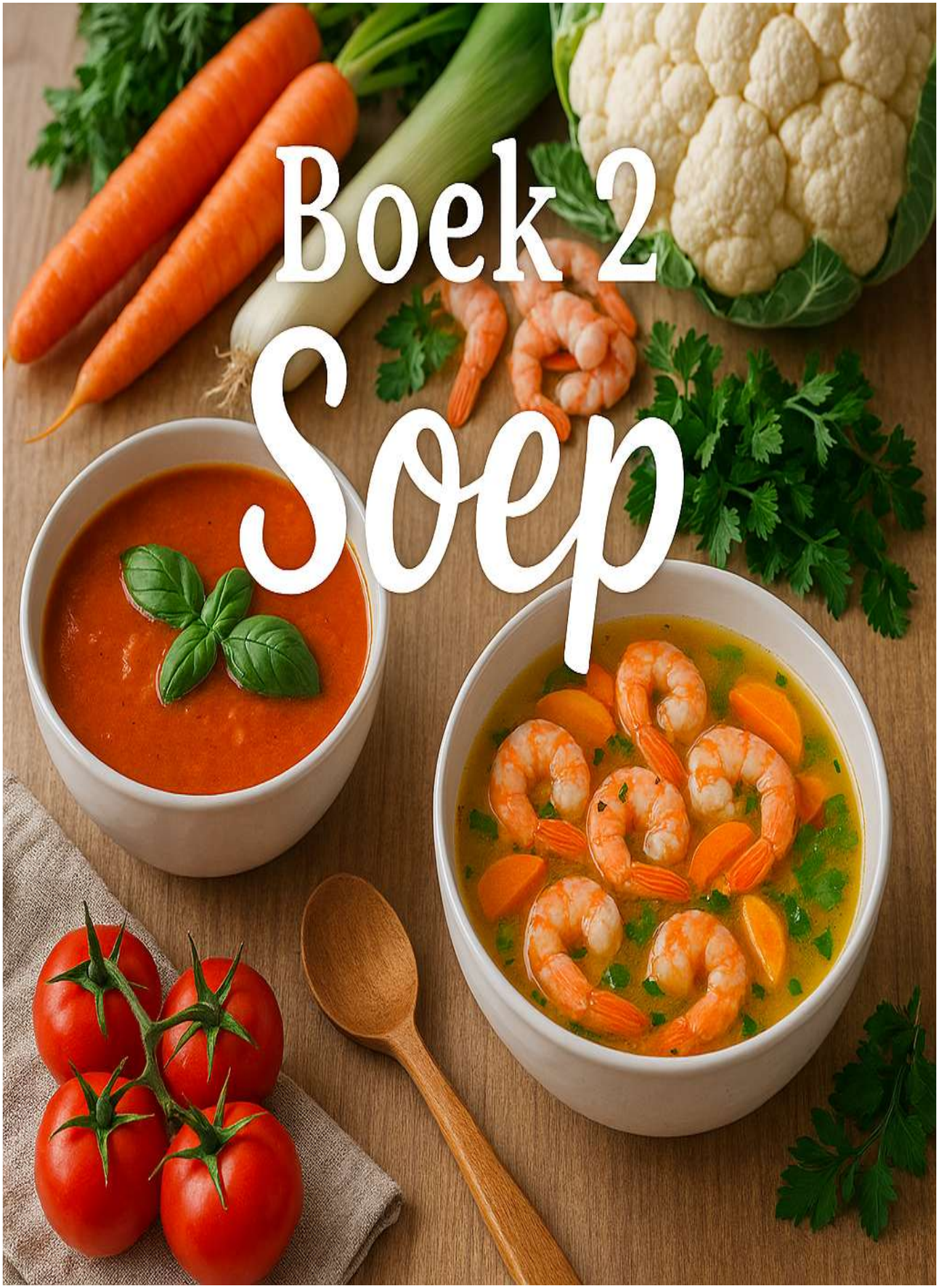
Serveren

- Verdeel de waterkers over de borden.
- Leg de aspergetagliatelle in een nestje op de waterkers.
- Plaats op elk nestje een gepocheerd ei.
- Werk af met de mousselinesaus.

kook met passie en geniet samen van elk voorgerecht.

Dit boekje is jouw uitnodiging om te experimenteren, te delen en elke maaltijd te beginnen met iets bijzonders.

SMAKELIJK!


Boek 2
Soep

Voorwoord

Soep is magie in een kom. Het is het zachte begin van een feestmaal, de troost op een gure dag, het warme welkom na een lange wandeling. Soep verbindt generaties, brengt mensen samen aan tafel en laat je telkens weer nieuwe smaken ontdekken.

In dit boek neem ik je mee op een reis langs dampende kommen vol comfort, verrassende combinaties en pure traditie. Je vindt hier klassiekers zoals tomatensoep met balletjes op grootmoeders wijze, maar ook feestelijke creaties als bloemkoolsoep met grijze garnalen, romige aspergesoep, pittige pompoensoep met een Aziatisch tintje en frisse avocadosoep met garnalen. Elk recept is met zorg uitgewerkt, voorzien van heldere instructies, handige tips en een warme aanbeveling.

Of je nu een beginnende kok bent of een doorgewinterde soepmaker, dit boek biedt voor ieder wat wils. Laat je inspireren door de variatie, de eenvoud en de kracht van verse ingrediënten. Experimenteer, proef en deel je favoriete soepmomenten met vrienden en familie.

Ik wens je veel kookplezier, gezellige tafelmomenten en vooral: smakelijk genieten van elke kom soep!

Hartelijke groet,

Kurt Toelen

Inhoudstafel Boek 2: Soep

Recept:	Blz:
Bloemkoolsoepje met grijze garnaaltjes	5
Bouillabaisse (voor 4 personen)	7
De allerlekkerste pompoensoep	9
Romige aspergesoep	11
Romige champignonsoep	12
Romige bloemkoolsoep	13
Aardappel-preisoep (romig)	14
Italiaanse bloemkoolsoep met pesto en pijnboompitten	15
Paprikasoep	17
Pastinaaksoep met venkel, gember en appel	19
Pompoensoep met Aziatisch jasje	21
Romige courgette en wortelsoep	23
Soepje van avocado met grijze garnalen	25
Tomatensoep met balletjes op grootmoeders wijze	27

Bloemkoolsoepje met grijze garnaaltjes (8 personen)

Laat je verleiden door deze heerlijke bloemkoolsoep met grijze garnaaltjes!
Dit soepje is een ware smaakbom: fluweelzacht, romig en boordevol karakter. De combinatie van verse bloemkool, een vleugje room en de zilte, verfijnde smaak van grijze garnalen zorgt voor een onweerstaanbare traktatie. De geur van gestoofde ui en boter vult je keuken, terwijl de soep langzaam pruttelt tot perfectie. En dan... die afwerking met verse kervel en garnalen: het ziet er niet alleen feestelijk uit, maar smaakt ook nog eens spectaculair !

Serveer deze soep als een stijlvolle amuse of als hartverwarmend voorgerecht tijdens een diner. Je gasten zullen gegarandeerd onder de indruk zijn en vragen om het recept ! Eén lepel en je waant je aan de Belgische kust, met de zilte zeelucht op de achtergrond. Kortom: een absolute aanrader waar het water je van in de mond loopt!

Ingrediënten:

- 2 uien, in grove stukken gesneden
- 1 klontje boter
- 500 g bloemkool, in roosjes
- 1 aardappel, in stukjes
- 750 ml groentebouillon
- 250 ml room
- 100 g grijze garnalen
- Enkele plukjes kervel
- Peper en zout

Bereiding:

Voorbereiden

- Snijd de uien grof.
- Verdeel de bloemkool in roosjes.
- Schil de aardappel en snijd in stukjes.

Soep maken

- Smelt een klontje boter in een grote kookpot op middelhoog vuur.
- Voeg de uien toe en stoof ze glazig.
- Doe de bloemkoolroosjes en aardappelstukjes erbij. Laat alles enkele minuten meestoven.
- Giet de groentebouillon erbij tot de groenten net onder staan.
- Breng aan de kook en laat de soep 20 à 25 minuten zachtjes koken, tot de groenten gaar zijn.

Afwerken

- Voeg de room toe aan de soep.
- Mix de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Schenk de soep in kleine glaasjes of kommetjes.
- Werk af met de grijze garnalen en enkele plukjes kervel.

Kooktips

- **Gebruik verse bloemkool:** Hoe verser de bloemkool, hoe zachter en smaakvoller de soep.
- **Aardappel voor binding:** De aardappel zorgt voor een romige binding zonder extra zetmeel toe te voegen.
- **Bouillon naar smaak:** Gebruik een zelfgemaakte groentebouillon voor extra diepte in de smaak, maar een blokje kan ook.
- **Room toevoegen:** Voeg de room pas toe nadat de groenten gaar zijn en de soep gemixt is. Zo blijft de soep mooi glad.
- **Soep mixen:** Mix de soep lang genoeg zodat ze echt fluweelzacht wordt. Eventueel kan je de soep nog door een fijne zeef halen voor een extra glad resultaat.
- **Op smaak brengen:** Proef altijd voor het serveren en voeg indien nodig extra peper of zout toe.
- **Garnalen pas op het einde:** Voeg de grijze garnalen pas vlak voor het serveren toe, zodat ze niet taai worden.
- **Kervel als frisse toets:** Kervel geeft een frisse, kruidige toets. Voeg eventueel ook wat fijngesneden bieslook toe voor variatie.
- **Serveren als amuse:** Serveer de soep in kleine glaasjes als feestelijk hapje, bijvoorbeeld bij een diner of als amuse tijdens de feestdagen.
- **Vooraf maken:** Je kan de soep perfect een dag op voorhand maken. Warm ze zachtjes op en werk pas op het laatste moment af met garnalen en kervel.

Bouillabaisse (4 personen)

Dompel jezelf onder in de smaken van de Middellandse Zee ! Deze bouillabaisse is een feest in een kom: een rijke, geurige vissoep met saffraan, venkel en een vleugje witte wijn. Elke lepel brengt je dichter bij de Franse kust, waar zon en zee samenkomen. De sappige mosselen, malse kabeljauw en zilte garnalen zorgen voor een onweerstaanbare combinatie. Serveer dit gerecht op een koude avond en zie hoe het iedereen aan tafel stil maakt van genot. Kortom: een culinaire topper die je gasten doet watertanden !

Ingrediënten:

- 250 g kabeljauwfilet
- 12 gepelde scampi's
- 1 kg mosselen
- 50 g gepelde grijze garnalen
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 venkelknol
- 3 stengels selderij
- 1 blik tomatenblokjes
- Enkele takjes bladpeterselie
- Een paar saffraandraadjes
- 250 ml droge witte wijn
- 500 ml visbouillon
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

Groenten voorbereiden

Snipper de ui en knoflook fijn. Snijd venkel en selderij in kleine stukjes.

Soepbasis maken

Verhit 1 el olijfolie in een grote soeppan. Fruit ui, venkel en selderij 3-4 minuten tot glazig.

Blus af met de helft van de witte wijn. Voeg visbouillon, saffraan, peper en zout toe. Laat 10 minuten zachtjes koken.

Mosselen stomen

Verhit wat olijfolie in een aparte pan. Voeg mosselen, knoflook en resterende wijn toe.
Dek af en stoom 5 minuten tot ze open zijn. Zeef het kookvocht en bewaar.
Haal ¾ van de mosselen uit de schelp en zet apart.

Tomaten en mosselvocht toevoegen

Voeg tomatenblokjes en mosselvocht toe aan de soepbasis. Breng opnieuw aan de kook.
Voeg resterende visbouillon toe.

Vis en scampi's garen

Leg kabeljauw en scampi's in de soep. Laat 5 minuten zachtjes sudderen tot gaar.

Mosselen en garnalen toevoegen

Voeg gepelde mosselen en grijze garnalen toe. Roer voorzichtig door.

Afwerking

Proef en breng op smaak. Schep in diepe borden, garneer met mosselen in schelp en peterselie.
Druppel eventueel wat olijfolie over de soep.

Kooktips

- **Verse vis is key:** Hoe verser de vis, hoe intenser de smaak. Koop bij een betrouwbare visboer.
- **Saffraan goed gebruiken:** Laat de draadjes even trekken in warme bouillon voor extra aroma.
- **Mosselen checken:** Gooi mosselen weg die niet opengaan na het stomen.
- **Niet te hard koken:** Laat de vis zachtjes garen, anders wordt hij droog.
- **Voorbereiding:** Maak de basis en stoom de mosselen vooraf; voeg vis en garnalen pas vlak voor serveren toe.
- **Extra pit:** Voeg een snufje cayennepeper toe voor een subtiele kick.
- **Serveren met stijl:** Serveer met knapperig stokbrood en een glas gekoelde witte wijn.

De allerlekkerste pompoensoep (4 personen)

Laat je verrassen door de magie van deze pompoensoep!
Elke lepel is een warme omhelzing: fluweelzacht, vol van smaak en met een subtiele hint van specerijen en frisse sinaasappel. De geur van pompoen, kaneel en steranijs vult je keuken en nodigt uit tot genieten. Dit is niet zomaar een soep, maar een culinair hoogtepunt dat elke tafel omtovert tot een feest.
Serveer deze soep als hartverwarmend voorgerecht of als kleurrijke lunch en zie hoe iedereen enthousiast opschept.
Kortom: een onweerstaanbare aanrader die je gasten doet watertanden en je zelf elke keer opnieuw wilt maken !

Ingrediënten:

- 1 flespompoen
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 liter kippenbouillon (of groentebouillon
  voor een vegetarische variant)
- 250 ml kookroom
- 1 steranijs
- 1 kaneelstokje
- 4 eetlepels sinaasappelsap
- Scheutje zonnebloemolie

Benodigdheden

- Kookpan met deksel
- Dunschiller
- Staafmixer

Bereiding:

Voorbereiden

- Pel het sjalotje en de knoflook, hak ze grof. Precies snijden hoeft niet, want de soep wordt gepureerd.
- Schil de pompoen met een dunschiller. Snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de zaden met een lepel. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Fruit de smaakmakers

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote kookpan.
- Fruit het sjalotje en de knoflook op laag vuur tot ze glazig zijn, maar niet bruin.

Pompoen toevoegen

Voeg de pompoenblokjes toe aan de pan en bak ze 1 minuut mee, zodat de smaken goed mengen.

Bouillon en specerijen

- Voeg de bouillon, kookroom, steranijs en het kaneelstokje toe.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de soep zachtjes koken tot de pompoen helemaal zacht is (ongeveer 20-25 minuten).

Soep pureren

- Verwijder de steranijs en het kaneelstokje.
- Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde, romige massa.

Afwerking

- Roer het sinaasappelsap door de soep en verwarm nog even kort.
- Schep de soep in kommen en serveer direct.

Tips:

- **Vegetarisch:** Gebruik groentebouillon in plaats van kippenbouillon voor een volledig vegetarische soep.
- **Extra romig:** Voeg een klontje boter toe bij het pureren voor een extra zachte structuur.
- **Garnituur:** Werk af met geroosterde pompoenpitten, een scheutje extra room of verse koriander voor een feestelijke presentatie.
- **Pittige twist:** Voeg een snufje chilipoeder toe voor wat extra pit.
- **Vooraf maken:** Deze soep kun je prima een dag van tevoren bereiden; de smaken worden dan nog intenser.
- **Vegan variant:** Gebruik plantaardige room en bouillon.

Romige aspergesoep

Deze soep is romig, elegant en vol pure smaak. Het is een gerecht dat indruk maakt, maar verrassend eenvoudig te bereiden is. E en echte klassieker die je keuken naar een hoger niveau tilt – je zult er dol op zijn !

Ingrediënten:

- 500 g witte asperges
- 1 liter groentebouillon
- 50 g roomboter
- 50 g bloem
- 100 ml slagroom
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: fijngesneden peterselie
  hardgekookt ei of bieslook voor garnering

Bereiding:

Schil de asperges zorgvuldig en snijd de harde onderkant eraf. Bewaar de schillen en kontjes!
Maak een bouillon van de schillen: kook ze 20 minuten in 1 liter water, zeef en bewaar het vocht.
Snijd de asperges in stukjes van ongeveer 3 cm.
Smelt de boter in een grote pan, voeg de bloem toe en roer tot een gladde roux.
Voeg langzaam de bouillon toe terwijl je blijft roeren tot een gladde basis ontstaat.
Doe de aspergestukjes erbij en laat 10-15 minuten zacht koken tot ze gaar zijn.
Pureer de soep (deels of helemaal, afhankelijk van je voorkeur) en roer de slagroom erdoor.
Breng op smaak met peper en zout. Serveer warm, eventueel gegarneerd met verse kruiden.

Tips :

- **Gebruik verse asperges**: hoe verser, hoe intenser de smaak.
- **Bewaar de schillen**: ze geven extra aroma aan de bouillon.
- **Voor extra luxe**: voeg een gekookt eitje of stukjes gerookte zalm toe bij het serveren.
- **Maak een dubbele portie** en vries in – ideaal voor een snelle, chique maaltijd.

Romige champignonsoep

Deze champignonsoep is pure comfortfood: romig, vol van smaak en heerlijk geurend. Het is een gerecht dat indruk maakt, maar verrassend eenvoudig te bereiden is. Een warme kom van deze soep maakt elke dag beter !

Ingrediënten:

- 500 g champignons
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 liter groentebouillon
- 50 g roomboter
- 50 g bloem
- 100 ml slagroom
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: verse peterselie of bieslook voor garnering

Bereiding:

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Smelt de boter in een grote pan en fruit ui en knoflook glazig.
Voeg de champignons toe en bak ze tot ze mooi bruin zijn.
Strooi de bloem erover en roer goed door tot een roux ontstaat.
Giet langzaam de bouillon erbij terwijl je blijft roeren tot een gladde basis.
Laat 10 minuten zacht koken, pureer de soep (deels of helemaal) voor een romige structuur.
Roer de slagroom erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Serveer warm, gegarneerd met verse kruiden.

Tips:

- **Gebruik verschillende soorten champignons** (kastanje, shiitake) voor een diepere smaak.
- **Bak de champignons goed aan** voor een extra rijke, nootachtige smaak.
- **Voor een luxe touch**: voeg een scheutje witte wijn toe tijdens het koken.
- **Maak een dubbele portie** en vries in – ideaal voor een snelle maaltijd.

Romige bloemkoolsoep

Deze bloemkoolsoep is licht, romig en vol pure smaak. Het is een gerecht dat indruk maakt, maar verrassend eenvoudig te bereiden is. Een warme kom van deze soep geeft je comfort en gezondheid in één !

Ingrediënten:

- 1 middelgrote bloemkool
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 liter groentebouillon
- 50 g roomboter
- 50 g bloem
- 100 ml slagroom (of kookroom voor een lichtere variant)
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: verse peterselie of bieslook voor garnering

Bereiding:

Snijd de bloemkool in roosjes en was ze goed.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Smelt de boter in een grote pan en fruit ui en knoflook glazig.
Voeg de bloem toe en roer tot een gladde roux ontstaat.
Giet langzaam de bouillon erbij terwijl je blijft roeren tot een romige basis.
Voeg de bloemkoolroosjes toe en laat 15 minuten zacht koken tot ze gaar zijn.
Pureer de soep (deels of helemaal) voor een gladde structuur.
Roer de slagroom erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Serveer warm, gegarneerd met verse kruiden.

Tips:

- **Voor extra smaak**: voeg een snufje nootmuskaat toe.
- **Maak het pittiger**: een klein beetje kerriepoeder geeft een verrassende twist.
- **Voor een lichtere versie**: vervang slagroom door melk of plantaardige room.
- **Maak een dubbele portie** en vries in – ideaal voor een snelle maaltijd.

Aardappel-preisoep – romig, hartig en heerlijk comfortfood

Deze aardappel-preisoep is romig, hartig en heerlijk verwarmend. Het is een gerecht dat niet alleen comfort biedt, maar ook gezond en veelzijdig is. Een warme kom van deze soep maakt elke dag beter !

Ingrediënten:

- 500 g aardappelen
- 2 preien
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 liter groentebouillon
- 50 g roomboter
- 50 g bloem
- 100 ml slagroom (of kookroom voor een lichtere variant)
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: verse peterselie of bieslook voor garnering

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Maak de prei schoon en snijd in ringen.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Smelt de boter in een grote pan en fruit ui en knoflook glazig.
Voeg de bloem toe en roer tot een gladde roux ontstaat.
Giet langzaam de bouillon erbij terwijl je blijft roeren tot een romige basis.
Voeg aardappelen en prei toe en laat 15-20 minuten zacht koken tot alles gaar is.
Pureer de soep (deels of helemaal) voor een gladde structuur.
Roer de slagroom erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Serveer warm, gegarneerd met verse kruiden.

Tips:

- **Voor extra smaak**: voeg een snufje nootmuskaat toe.
- **Maak het pittiger**: een beetje kerriepoeder geeft een verrassende twist.
- **Voor een lichtere versie**: vervang slagroom door melk of plantaardige room.
- **Maak een dubbele portie** en vries in – ideaal voor drukke dagen.

Italiaanse bloemkoolsoep met pesto en pijnboompitten (4 tot 6 personen)

Deze Italiaanse bloemkoolsoep is niet alleen gezond en voedzaam, maar ook verrassend rijk van smaak. De combinatie van romige bloemkool, frisse courgette, aromatische pesto en knapperige pijnboompitten maakt dit tot een gerecht waar je keer op keer naar teruggrijpt. Perfect voor elke gelegenheid – je zult er gegarandeerd van genieten!

Ingrediënten:

- Scheut olijfolie
- Klontje roomboter
- 1 grote ui, gepeld en fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
- 1 bloemkool, schoongemaakt en in roosjes v erdeeld
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 liter bouillon (groente, kip of vlees)
- Pesto (liefst zelfgemaakt of van de traiteur)
- 2 eetlepels geraspte pecorino of Parmezaanse kaas
- Handje geroosterde pijnboompitten
- Zwarte peper

Bereiding:

Ui en knoflook fruiten
Zet een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg een scheut olijfolie en eventueel een klontje roomboter toe. Fruit hierin de ui en knoflook tot ze glazig zijn.

Groenten bakken
Voeg de bloemkoolroosjes en courgetteblokjes toe. Roerbak de groenten regelmatig tot ze licht goudbruin kleuren.

Soep koken
Schenk de bouillon in de pan. Breng aan de kook en laat de soep ongeveer 15 minuten zachtjes koken, tot de groenten gaar zijn.

Soep pureren
Pureer de soep met een staafmixer of keukenmachine tot een gladde massa. Is de soep te dik? Voeg dan wat extra bouillon of water toe. Breng op smaak met zwarte peper.

Serveren
Verdeel de soep over kommen. Garneer elke kom met een lepel pesto, wat geraspte kaas en geroosterde pijnboompitten. Serveer direct en geniet!

Tips:

- **Gebruik verse pesto** voor de beste smaak, liefst zelfgemaakt of van een goede traiteur.
- **Rooster de pijnboompitten** kort in een droge pan voor extra aroma en een knapperige bite.
- **Varieer met kaas**: probeer ook eens oude kaas of Grana Padano.
- **Maak de soep vegan** door plantaardige bouillon, olie en vegan pesto/kaas te gebruiken.
- **Voor extra pit**: voeg een snufje chilivlokken toe tijdens het bakken van de groenten.

Paprikasoep – zoet, pittig en verrassend lekker (4 personen)

Deze paprikasoep is een echte aanrader voor iedereen die houdt van pure smaken en een snelle, gezonde maaltijd. De combinatie van zoete paprika, aromatische tijm en romige afwerking maakt deze soep onweerstaanbaar. Ideaal voor drukke dagen, maar ook perfect om gasten mee te verrassen. Eén kom en je bent verkocht – dit recept verdient een vaste plek in jouw keuken !

Ingrediënten:

- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngesnipperd
- 3 takjes tijm (alleen de blaadjes)
- 4 zoete rode puntpaprika's
- 2 groentebouillontabletten
- Scheutje kookroom
- 800 ml warm water
- Olijfolie

Bereiding:

Paprika's voorbereiden
Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika's in stukken.

Ui en knoflook fruiten
Verhit een kookpan met een scheutje olijfolie. Voeg de ui en knoflook toe en bak op laag tot middelhoog vuur tot ze zacht zijn, maar niet verkleuren.

Paprika en tijm toevoegen
Voeg de paprika en 2/3 van de tijmblaadjes toe. Bak een paar minuten mee zodat de smaken goed vrijkomen.

Bouillon maken
Verkruimel de bouillontabletten boven de pan en voeg 800 ml warm water toe. Breng aan de kook en laat circa 10 minuten zachtjes koken tot de paprika zacht is.

Soep pureren
Pureer de soep fijn met een staafmixer tot een gladde, romige massa.

Room toevoegen en serveren
Roer een scheutje kookroom door de soep en warm nog kort even door. Schep de soep in kommen en garneer eventueel met wat extra room en de resterende tijm.

Tips:

- **Gebruik zoete puntpaprika's** voor een extra zachte en zoete smaak.
- **Maak het pittiger** door een snufje chilipoeder of cayennepeper toe te voegen.
- **Varieer met kruiden**: verse basilicum of peterselie geven een frisse twist.
- **Maak de soep extra romig** door wat extra kookroom toe te voegen bij het serveren.
- **Serveer met knapperig brood** of croutons voor een complete maaltijd.

Pastinaaksoep met venkel, gember en appel

Deze pastinaaksoep is niet alleen gezond, maar ook verrassend lekker en feestelijk. De combinatie van pastinaak, venkel, gember en appel zorgt voor een unieke smaak die je gasten zeker zal verrassen. Ideaal voor koude dagen, maar eigenlijk altijd een goed idee. Zet deze soep op tafel en geniet samen van een warme, gezellige maaltijd

Ingrediënten:

- 2 pastinaken, geschild en in blokjes (ca. 2 cm)
- 1 grote prei, in ringen
- 1 venkelknol (loof apart houden), in plakken of blokjes
- 3 sjalotjes of 1 grote ui, gesnipperd
- 2-3 knoflooktenen, in stukjes
- 1 klein stukje verse gember
- 2 Granny Smith appels, geschild en in stukken
- 2 groentebouillonblokjes, opgelost in 1,5 liter water
- 1-2 el olijfolie
- Zout en peper

Bereiding:

Voorbereiden van de groenten
Snijd het harde gedeelte van de venkelknol schuin af. Snijd de venkel in plakken of blokjes.

Fruit de basis
Verhit de olijfolie in een grote soeppan. Fruit de sjalotjes (of ui), knoflook en gember op laag vuur tot ze zacht zijn.

Groenten en appel toevoegen
Voeg de blokjes pastinaak, venkel, preiringen en appel toe. Bak alles kort op hoog vuur zodat de smaken goed vrijkomen.

Soep koken
Voeg de bouillon toe, breng op smaak met zout en peper, en laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot alle groenten gaar zijn.

Pureren en afmaken
Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa. Proef en voeg eventueel extra zout en peper toe.

Serveren
Schep de soep in kommen en garneer met het venkelloof voor een frisse, groene touch.

Tips:

- **Gebruik verse gember** voor een extra warme, kruidige smaak.
- **Maak het extra romig** door een scheutje (plantaardige) room toe te voegen na het pureren.
- **Voor een knapperige bite**: garneer met geroosterde noten of pitten.
- **Geen Granny Smith?** Gebruik een andere frisse appelsoort.
- **Vries porties in**: zo heb je altijd een gezonde soep achter de hand.

Pompoensoep met aziatisch Jasje – exotisch, romig en hartverwarmend (2 personen)

Deze pompoensoep met Aziatisch jasje is een absolute aanrader ! De combinatie van zachte pompoen, frisse sinaasappel en pittige currypasta zorgt voor een verrassend en verwarmend gerecht. Ideaal om jezelf of je gasten te verwennen op een koude dag, of gewoon als je zin hebt in iets bijzonders. Eén kom en je bent verkocht – deze soep brengt gegarandeerd een glimlach aan tafel !

Ingrediënten:

- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el zonnebloemolie
- 330 g pompoen (geschild en in blokjes)
- 150 g winterpeen (in blokjes)
- 1/2 sinaasappel (zonder schil, in stukjes)
- 30 g groene currypasta
- 165 ml groentebouillon
- 135 ml kokosmelk
- 1/2 bouillonblokje
- Peper en chilivlokken naar smaak
- Garnering: verse koriander en een paar druppels kokosmelk

Bereiding:

Voorbereiden
Snijd de pompoen en winterpeen in kleine blokjes. Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Fruit de basis
Verhit de zonnebloemolie in een grote pan. Fruit de ui en knoflook 2-3 minuten op middelhoog vuur tot ze glazig zijn.

Voeg groenten en smaakmakers toe
Doe de pompoen, winterpeen, sinaasappelstukjes en groene currypasta in de pan. Roer alles goed door zodat de currypasta zich verdeelt.

Bouillon en kokosmelk toevoegen
Voeg de groentebouillon, kokosmelk en het halve bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper en een snuf chilivlokken.

Koken
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15-20 minuten zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn.

Pureren
Gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren. Proef en voeg eventueel extra peper of chilivlokken toe voor meer pit.

Serveren
Schep de soep in kommen en garneer met verse koriander en een paar druppels kokosmelk voor een mooie afwerking. [Pompoensoe...isch jasje | PDF]

Tips:

- **Varieer met currypasta**: Gebruik rode currypasta voor een andere smaakbeleving.
- **Maak het extra romig**: Voeg wat extra kokosmelk toe bij het serveren.
- **Voor meer bite**: Garneer met geroosterde pompoenpitten of fijngehakte pinda's.
- **Geen verse koriander?** Gebruik platte peterselie of bosui als alternatief.
- **Liever vegan?** Controleer of je currypasta en bouillonblokje volledig plantaardig zijn.

Romige courgette-wortelsoep (4 personen)

Deze romige courgette-wortelsoep is een echte aanrader ! De combinatie van zachte ui, frisse courgette en zoete wortel zorgt voor een smaakvol en gezond gerecht. Ideaal voor drukke dagen, maar ook perfect om samen van te genieten. Eén kom en je bent verkocht – deze soep brengt gegarandeerd warmte en gezelligheid aan tafel !

Ingrediënten:

- 1 middelgrote ui, fijngesneden
- 3 eetlepels boter
- 3 eetlepels bloem
- 1 kop kip- of groentebouillon
- 2 kopjes melk
- 2 middelgrote courgettes, geraspt
- 1 middelgrote wortel, geraspt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Fruit de ui
Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak 5-7 minuten tot deze zacht is.

Maak een roux
Roer de bloem erdoor tot alles goed gemengd is. Laat 1 minuut koken.

Voeg bouillon en melk toe
Roer de bouillon, melk, zout en peper erdoor en breng het geheel aan de kook.

Groenten toevoegen en garen
Zet het vuur lager, voeg de geraspte courgette en wortel toe. Kook 5 minuten tot de groenten zacht zijn. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Serveren
Serveer de soep direct, of laat afkoelen en bewaar in de koelkast of vries in porties in.

Tips:

- **Maak het extra romig** door een scheutje slagroom toe te voegen vlak voor het serveren.
- **Varieer met kruiden**: verse bieslook, peterselie of dille geven een frisse twist.
- **Voor een vegan variant**: gebruik plantaardige melk en bouillon.
- **Serveer met knapperig brood** of croutons voor een complete maaltijd.
- **Vries porties in**: zo heb je altijd een gezonde soep achter de hand.

Soepje van avocado met grijze garnalen – fris, romig en luxe

Dit soepje van avocado met grijze garnalen is een absolute aanrader ! Het is fris, romig en heeft een verrassende kick door de chiliolie. Perfect voor een feestelijk diner, een zomerse lunch of als luxe amuse. Je gasten zullen onder de indruk zijn van de smaak én de presentatie !

Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1/2 limoen
- 1 dl ontvette kippenbouillon
- 1 dl room
- 100 g ongepelde grijze garnalen
- Chiliolie (*zie tip)
- Peper en zout

Bereiding

Garnalen voorbereiden
Pel de garnalen, maar houd een paar ongepelde garnalen apart voor de garnering.

Avocado mixen
Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Besprenkel het avocado-vruchtvlees met het sap van een halve limoen.

Soep maken
Doe de avocado in een blender of mixer. Voeg de koude kippenbouillon en de room toe. Mix alles tot een glad soepje. Breng op smaak met peper en zout.

Koelen
Laat het soepje goed afkoelen in de koelkast.

Serveren
Verdeel het soepje vlak voor het serveren over glaasjes. Voeg in elk glaasje wat gepelde garnalen toe. Druppel er wat chiliolie over en werk af met een ongepelde garnaal als garnering.

Tips:

- **Gebruik een goed rijpe avocado** voor een extra romige structuur.
- **Maak het soepje vooraf** en bewaar gekoeld, zo kun je het snel en feestelijk serveren.
- **Zelf chiliolie maken**: Snijd 1 rood chilipepertje fijn, doe het in een blender met 1 dl zonnebloemolie, mix en zeef de olie.
- **Vervang kippenbouillon door groentebouillon** voor een vegetarische variant.
- **Serveer in kleine glaasjes** als amuse, of in een diep bord als voorgerecht.

Tomatensoep met balletjes op grootmoeders wijze – pure nostalgie in een kom (4 personen)

Deze tomatensoep met balletjes op grootmoeders wijze is pure nostalgie en comfort in een kom ! De geur van verse groenten, de rijke tomatensmaak en de zachte balletjes brengen je meteen terug naar de keuken van vroeger. Ideaal voor jong en oud, op koude dagen of gewoon als je zin hebt in iets écht lekkers. Eén kom en je bent verkocht – deze soep verdient een ereplaats op tafel !

Ingrediënten:

- 5 vleestomaten (of 400 g tomaten uit blik)
- 250 g gehakt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel selderij
- 1 wortel
- 1 kruidentuiltje (bijvoorbeeld laurier, tijm, peterselie)
- 70 g tomatenpuree (1 klein blikje)
- 1 liter groentebouillon
- Boter
- Peper en zout
- Optioneel: verse peterselie of een scheutje room voor de afwerking

Bereiding:

Groenten voorbereiden

- Pel en snipper de ui en knoflook.
- Snijd de selderij in boogjes.
- Schil de wortel en snijd in stukken.
- Pel de tomaten en snijd in stukken (of gebruik tomaten uit blik).

Groenten aanstoven

- Smelt wat boter in een grote soeppan.
- Stoof de ui en knoflook glazig.
- Voeg de selderij, wortel en tomatenpuree toe en laat enkele minuten meestoven.
- Voeg de tomaten toe en laat alles even sudderen op een zacht vuur.

Soep laten trekken

- Voeg het kruidentuiltje en de groentebouillon toe.
- Breng aan de kook en laat de soep 30 minuten zachtjes pruttelen.

Balletjes draaien

- Maak je handen nat (zo plakt het gehakt minder).
- Rol kleine balletjes van het gehakt.

Soep afwerken

- Verwijder het kruidentuiltje uit de soep.
- Mix de soep glad met een staafmixer.
- Voeg de gehaktballetjes toe en laat ze 3 minuten meekoken zonder te roeren. De balletjes zijn gaar als ze boven komen drijven.

Op smaak brengen en serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Werk af met wat gehakte peterselie of een scheutje room.

Tips:

- **Gebruik rijpe tomaten** voor extra veel smaak, of kies voor tomaten uit blik als het snel moet.
- **Maak de soep een dag van tevoren**: de smaken trekken dan nog beter in.
- **Voeg een snufje suiker toe** als de soep wat zuur is, dat haalt de tomatensmaak op.
- **Varieer met kruiden**: basilicum of oregano geven een mediterrane twist.
- **Maak de balletjes extra smeuïg** door een beetje paneermeel en een eitje door het gehakt te mengen.

SOEP
Warmte
in een kom

Boek 3: Hoofdgerechten

Voorwoord

Wat een mijlpaal: het derde kookboek is een feit ! Een bundel vol culinaire inspiratie, passie en liefde voor lekker eten. Dit boek is het resultaat van vele uren experimenteren, proeven en verfijnen, steeds met één doel voor ogen: jou verrassen met hoofdgerechten die niet alleen heerlijk smaken, maar ook uitnodigen tot samen genieten.

In deze editie neem ik je mee op een smaakvolle reis langs wereldse klassiekers, verrassende combinaties en eigentijdse creaties. Van hartverwarmende ovenschotels tot feestelijke wildgerechten, van lichte visgerechten tot robuuste vleesklassiekers en kleurrijke vegetarische toppers – elk recept is met zorg samengesteld en voorzien van heldere instructies, handige tips, inspirerend wijnadvies en culinaire variaties..

Dit boek is meer dan een verzameling recepten; het is een ode aan het plezier van koken en delen. Of je nu een doorgewinterde hobbykok bent of net je eerste stappen in de keuken zet, je vindt hier ongetwijfeld gerechten die je keer op keer wilt maken. Laat je verleiden door de geuren, kleuren en smaken, en maak van elke maaltijd een bijzonder moment.
Ik ben ontzettend trots op het resultaat en hoop dat dit boek je zal inspireren om met volle teugen te genieten van het koken én het samen aan tafel zitten. Want uiteindelijk draait het daar allemaal om: samen genieten, herinneringen maken en liefde doorgeven – op je bord én in je hart.

Veel kookplezier

Smakelijke groet,

Kurt Toelen

Inhoudstafel Boek 3: Hoofdgerechten

Aziatisch

Recept:z:

Aziatische quinoa salade 10
Bamigoreng 13
Bloemkoolrijst met pittige geroosterde stukjes en groenten 16
Gebakken rijst met varkensescalope 18
Gelakte eend met gebakken mango en witloof 20
Indiase dahl met bataat en kokosmelk 23
Kruidige rijstsalade met abrikoos 26
Nasi goreng met wokgroentjes 28
Nasi goreng 30
Pad Thai met garnalen en kip 32
Pokébowl met pittige mayonaise en notenburger 34
Pokebowl met spicy gemarineerde zalm 36
Runderreepjes met wokgroenten 39
Scampi's met paprika en lente-uitjes 41
Teppanyaki met zoete zalmblokjes en frisse koriander couscous 43
Thaise groene curry met scampi's en rijst 46
Vietnamese summer rolls 48
Viscurry met kokosrijst en zeekraal 50
Wok `Hot & Sweet ' met kip en scampi 53
Zoetzuur gebakken vlees 55
Zoetzuur gemarineerde ribbetjes met wortelslaatje 57

Groentenschotel

Recept: **Blz**

Groentebeignets met komkommer en zure roomdip 60
Hartige bloemkool-rode-uienquiche met basilicum en rozemarijn 63

Kip

Recept:	Blz
Cheesy kipfilet gevuld met asperge	65
Citroen-knoflook gebraden kip	68
Gegrilde kip met ananasmarinade	70
Gegrilde kip met groenten	72
Gevulde kip parmezaan	74
Gevulde kiprolletjes	77
Kip Lazone	79
Kip met groenten	81
Kip met orange soda	83
Kipfilet met pesto en parmaham	85
Kipfilet-in-mosterd-roomsaus	87
Kippannetje met champignons en room	89
Kipstoofpotje	91
Lekkere kip uit de oven	93
Mosterd-honingkip met appelmoes en gebakken patatjes	95
Romige kip met pasta	97
Romige knoflookkip met gegrilde groenten	98
Romige Toscaanse kip	100
Romige zongedroogde tomaten-parmezaanse kip	102
Sappige, fastfood-stijl kippennuggets	104
Toscaanse kip macaroni en kaas	106
Waanzinnige kip uit de oven	109

Ovenschotel

Recept:	Blz
Bloemkool-kerrie ovenschotel	111
Bloemkoolschotel met vis en kerrieroomsaus	114
Courgette met gerookte zalm, sojasaus en kappertjes	116
Gegratineerde ovenschotel met zoete aardappel en wortel	118
Gezonde ovenschotel van (courgette, gerookte zalm, kappertjes) – cfr Pascale Naessens	120
Kaasachtige krokante rösti ovenschotel	122
Lasagne van courgetterolletjes	124
Melanzane alla parmigiana	126

Ovenschotel

Recept:	Blz
Ovenschotel gebakken gehakt	128
Ovenschotel met aardappel en groenten in kaas	130
Ovenschotel met kip en champignonroomsaus	132
Parmentierschotel met prei	134
Pittige ovenschotel met kip, tomaten en mozzarella	136
Verrukkelijk vispannetje uit de oven	138
Vis- ovenschotel	141
Witlof ovenschotel met mangochutney	143

Pasta

Recept:	Blz
Coquillettes gratinées met raclettekaas en gehakt	145
Lasagne met kip, oesterzwammen en sinaasappel	147
Linguini met romige truffelsaus	150
One-pot smoky honey BBQ steak pasta	153
Pappardelle met scampi‘s, komkommer en mango	154
Ravioli met spinazie, artisjokken, kappertjes en zongedroogde tomaten	156
Ravioli met tomaten, asperges, knoflook en kruiden	158
Romige pasta met garnalen en knoflook	160
Romige pasta met selder en champignons	162
Spaghetti met paprika en scampi	164

Quiche & pizza

Recept:	Blz
Hartige bloemkool-rode-uienquiche met basilicum en rozemarijn	166
Italiaanse stromboli	168
Pizzadeeg (te vullen naar eigen keuze en smaak)	170
Pizzasaus	171
Quiche met brie, appel en walnoten	172
Quiche met spekjes en prei	174

Vis

Recept:	Blz
Bloemkoolschotel met vis en kerrieroomsaus	176
Garnalen en kabeljauw in romige knoflooksaus	178
Gegrilde zalm met venkel en tomaat	181
Geroosterde kabeljauw met groenten en romige saus	183
Kabeljauw uit de oven met citroen, tijm en peterselie	185
Kabeljauw met kruidencrumble en amandelen	187
Kabeljauw uit de oven met tomaat en mozzarella	189
Knapperige vis met dipsaus	191
Kreeften Alfredo pasta	193
Kreeftenstaarten met knoflookboter	195
Krokante knoflook-Parmezaanse vis	197
Kruidige scampi's met groene zomergroenten	199
Luxe Toscaanse garnalenravioli met zongedroogde tomaten en spinazie	201
Noedels met zeebaars, courgetteslierten en kruidenkokos	203
Perengratin met witloof en tongfilets	205
Romige Dijon zalm	208
Romige knoflookgarnalen	211
Romige zalm met citroen en spinazie	213
Salade met verse tonijn, mango en Aziatische kruiden	216
Scampi's in een amarettosausje	219
Stoofpotje van zalm	221
Terrine van Sint-Jakobsschelpen, zalm en garnalen met citroenroom	223
Toscaanse garnalen in romige knoflooboter	225
Vis vol-au-vent van schelvis met grijze garnalen	227
Vispakketje met courgette, paprika en parmaham	229
Vis-pompoengratin	231
Witte vis met pastinaakpuree, spinazie en kruidensaus	233
Zalm ovenschotel	235
Zeebaarsfilet met Zuiderse puree van geroosterde paprika, kappertjes en rucola	237

Vlees

Recept:	Blz
Deluxe aardappel rundvlees rol	239
Eendenborst in exotisch sausje	241
Gelakt buikspek met zomersla	243
Geschroeide filet mignon met sjalot-peperroomsaus	246
Gevulde aardappelkoekjes	248
Gevulde koolrolletjes op een groentebed	250
Konijn met riesling en cantharellen	253
Romige Zweedse gehaktballen	255
Rundsstoofpot met chocolade	259
Rundvlees Bourguignon	261
Sriracha honing gehaktballetjes	263
Steak met witlofsalade	265
Stoofpotje van varkenswangen met buikspek en bruin bier	267
Stroganoff-pannetje met gehaktballetjes	269
Tournedos met knolselderpuree en pastinaakchips	271
Varkensgebraad met crackle	273
Varkenshaas uit de oven met truffelpesto, spek en champignonsaus	275
Varkenskoteletten uit de oven met wijn, knoflook en rozemarijn	277
Varkensribbetjes in glazen pot met pittige saus en aardappelen	279
Witlof in ham met knolselderpuree en een botersausje	281
Zoete aardappel rocambole met gehakt	283
Zoetzure varkensvlees	285
Zomerse salade met ribbetjes	288
Zuiders gehaktbrood in de oven	291

Wild

Recept:	**Blz**
Hindegehaktballetjes met kaas in saus	293
Escalope van fazant à la Normande	295
Hertragout met pasta en sinaasgremolata	297
Krokante fazantfilet met pasta en romige champignonsaus	299
Wilde eendenborst met specerijen, honing en druiven	301

Aziatische quinoa salade (2 personen)

Wat een fantastisch recept ! Deze Aziatische Quinoa Salade is een ware smaakexplosie en een feestje op je bord. De combinatie van frisse groenten, sappige biefstuk en een pittige, lichtzoete dressing zorgt voor een verrassend en gebalanceerd geheel. De salade is niet alleen gezond en voedzaam, maar ook snel te maken en perfect voor zowel doordeweeks als een speciale gelegenheid.

De variaties maken het extra leuk: vervang de biefstuk eens door kip, garnalen of tofu, voeg je favoriete groenten toe, en experimenteer met verschillende dressings. Zo kun je het gerecht helemaal aanpassen aan jouw smaak of dieetwensen.

Serveer er een glas frisse Sauvignon Blanc of een lichte Pinot Noir bij en je hebt een complete, culinaire ervaring.

Kortom: deze salade is een absolute aanrader voor iedereen die houdt van Aziatische smaken, gemak en variatie in de keuken. Probeer het eens en laat je verrassen.

Ingrediënten:

- 75 g quinoa
- 100 g biefstuk
- 100 g broccoli
- 1 wortel4 radijsjes
- 50 g witte kool
- 1 lente-ui
- Verse koriander (naar smaak)
- 2 el ketjap manis
- 1 el zonnebloemolie

Voor de dressing:

- 1 el sesamolie
- 1,5 el sojasaus
- 0,5 el honing
- 1,5 el chilisaus
- 0,5 teentje knoflook (fijngehakt)
- 0,5 tl verse gember (geraspt)
- Sap van 0,5 limoen

Bereiding:

Quinoa koken: Spoel de quinoa af onder koud water. Kook volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 10-12 minuten). Giet af en laat afkoelen.

Biefstuk marineren: Snijd de biefstuk in grove stukken. Meng ketjap manis en zonnebloemolie in een kom en marineer het vlees hierin minimaal 15 minuten (langer mag voor meer smaak).

Groenten voorbereiden: Kook de broccoli 3 minuten, spoel af onder koud water zodat de kleur mooi groen blijft. Snijd de wortel in dunne reepjes (julienne), de radijsjes in plakjes, de witte kool in fijne sliertjes en de lente-ui in ringetjes. Hak de koriander grof.

Biefstuk bakken: Verhit een grill- of koekenpan op hoog vuur. Bak of gril de biefstuk kort (2-3 minuten per kant voor medium). Laat even rusten en snijd in dunne reepjes.

Dressing maken: Meng sesamolie, sojasaus, chilisaus, honing, knoflook, gember en limoensap in een kommetje. Proef en pas eventueel aan (meer limoensap voor frisheid, meer chilisaus voor extra pit).

Salade samenstellen: Meng de quinoa, groenten en koriander in een grote kom. Voeg het vlees toe en besprenkel met de dressing. Schep voorzichtig om zodat alles goed gemengd is.

Serveren: Serveer direct, eventueel met extra koriander en sesamzaadjes als topping.

Wijnadvies:

Dit gerecht heeft frisse, pittige en licht zoete smaken door de dressing en de groenten. De biefstuk voegt een hartige toets toe. Hier zijn enkele wijntips:

- **Sauvignon Blanc:** De frisse zuren en citrusaroma's passen goed bij de limoen en koriander in de salade.
- **Riesling (droog of halfdroog):** De lichte zoetheid en fruitigheid van Riesling sluiten mooi aan bij de chilisaus en honing in de dressing.
- **Pinot Gris/Grigio:** Deze wijn is aromatisch en fris, en combineert goed met Aziatische smaken zonder te overheersen.

- **Lichte rode wijn (bijvoorbeeld Pinot Noir):** Als je liever rood drinkt, kies dan voor een lichte, fruitige wijn die gekoeld kan worden. Dit past goed bij de biefstuk zonder het gerecht te zwaar te maken.

Tip: Serveer de witte wijn licht gekoeld(8-10°C) en de rode wijn iets koeler dan kamertemperatuur (14-16°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

Vlees & Vis Variaties

- **Kip**: Vervang de biefstuk door stukjes gegrilde kipfilet of kippendij.
- **Garnalen**: Gebakken garnalen geven een frisse, lichte twist.
- **Tofu of Tempeh**: Voor een vegetarische/vegan versie, marineer en bak blokjes tofu of tempeh.

Groente Variaties

- **Paksoi of sugar snaps**: Voeg reepjes paksoi of geblancheerde sugar snaps toe voor extra crunch.
- **Paprika**: Rode of gele paprika geeft kleur en zoetheid.
- **Komkommer**: Dunne plakjes komkommer zorgen voor frisheid.

Extra's voor meer smaak of bite

- **Cashewnoten of pinda's**: Strooi er geroosterde noten over voor een krokante bite.
- **Sesamzaadjes**: Voor extra Aziatische flair.
- **Taugé**: Geeft een frisse, knapperige textuur.

Andere dressings

- **Pindadressing**: Maak een dressing van pindakaas, sojasaus, limoensap en een beetje water.
- **Yoghurtdressing**: Meng Griekse yoghurt met limoensap, honing en een beetje sriracha.

Koolhydraatvariaties

- **Rijst**: Gebruik (zilvervlies)rijst in plaats van quinoa.
- **Noedels**: Rijstnoedels of glasnoedels passen ook goed bij deze salade.

Vegan & Glutenvrij

- **Vegan**: Gebruik plantaardige eiwitbron en vervang honing door agavesiroop.
- **Glutenvrij**: Let op dat je glutenvrije sojasaus gebruikt.

Bamigoreng – 4 personen

Ben je op zoek naar een gerecht dat je smaakpapillen verrast en je tafelgenoten doet watertanden? Dan is bamigoreng hét antwoord ! Dit kleurrijke, geurige wokgerecht combineert malse kip, sappige garnalen, knapperige groenten en fluweelzachte omeletreepjes met perfect gegaarde eiermie. Elke hap is een harmonie van Aziatische smaken: fris, hartig, een tikje zoet en heerlijk aromatisch door de verse gember en bieslook.

Ingrediënten:

- 500 g kipfilet (in reepjes van 1 cm)
- 100 g roze garnalen (gepeld)
- 150 g Chinese eiermie (noedels)
- 2 preien (in ringetjes van 0,5 cm)
- 1 groene selder (alleen het hart, in stukjes van 0,5 cm)
- 2 eieren
- 1 sjalot (fijn gesnipperd)
- 2 cm verse gember (geschild, in fijne staafjes)
- 0,5 plantje bieslook (fijn gesnipperd)
- 0,5 el boter
- 2 el rijstolie
- 2 el sojasaus
- Zwarte peper & zout

Voorbereiding:

Kip en groenten snijden:
Snijd de kipfilet in reepjes van 1 cm. Snijd de prei in ringetjes en de selder in stukjes van 0,5 cm. Snipper de sjalot en bieslook fijn. Schil de gember en snijd in dunne staafjes.

Noedels koken:
Breng 1,5 liter water aan de kook. Voeg de eiermie toe, haal van het vuur en laat 4 minuten staan. Maak de noedels los met een vork, giet af, spoel onder koud water en laat uitlekken. Snijd eventueel in kortere stukken. Meng er 1 eetlepel rijstolie door en zet opzij.

Omelet maken:
Klop de eieren los met peper en zout. Smelt 0,5 eetlepel boter in een pan, voeg het ei toe en bak op matig vuur tot de bovenkant bijna gestold is. Draai om en bak de andere kant. Snijd de omelet in reepjes van ongeveer 1 cm.

Bereiding:

Kip wokken:
Verhit een wok en voeg 1 eetlepel rijstolie toe. Roerbak de kipreepjes 3 minuten, kruid met peper en zout.

Groenten toevoegen:
Voeg de sjalot en gember toe, bak 1 minuut. Voeg de prei en selder toe, roerbak nog 3 minuten.

Garnalen en saus:
Voeg de garnalen en sojasaus toe, schep goed om.

Noedels en omelet:
Voeg de eiermie en omeletreepjes toe, schep alles goed om en laat doorwarmen.

Afwerking:

Serveren:
Strooi de bieslook over het gerecht en serveer direct, goed heet.

Tips:

- Gebruik altijd verse gember voor een authentieke smaak.
- Spoel de noedels goed af zodat ze niet plakken.
- Roerbak op hoog vuur voor een knapperige textuur.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:**
  Een frisse, aromatische witte wijn zoals een Château les Pourraques A.C. Coteaux Varois past uitstekend bij bamigoreng. De wijn ondersteunt de zachte smaken van kip en garnalen zonder te overheersen.

- **Alternatief rood:**
  Een lichte, fruitige rode wijn zoals A.C. Côtes du Rhône Villages Les Vignerons Estézargues kan ook, vooral als je het gerecht wat pittiger maakt.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:**
  Vervang kip en garnalen door tofu of tempeh en voeg extra groenten toe zoals wortel, paprika of sugar snaps.
- **Pittig:**
  Voeg een fijngesneden rode peper of een eetlepel sambal toe bij het wokken van de groenten.
- **Extra crunch:**
  Strooi bij het serveren wat geroosterde cashewnoten of gebakken uitjes over het gerecht.
- **Andere eiwitten:**
  Probeer eens met reepjes rundvlees, varkenshaas of zelfs zalm.

Bloemkoolrijst met pittige geroosterde stukjes en groenten (2-4 personen)

Laat je verrassen door dit kleurrijke en smaakvolle gerecht, waarin bloemkoolrijst de hoofdrol speelt en wordt gecombineerd met een overvloed aan verse groenten en pittige vegetarische stukjes. Dit recept is een ware ode aan gezond genieten: het zit boordevol knapperige peultjes, sappige paprika, aromatische gember en een vleugje oosterse flair dankzij de hoisin- en sojasaus. De combinatie van texturen en smaken zorgt voor een culinair avontuur dat zowel voedzaam als verrukkelijk is.
Of je nu kiest voor een veganistische variant, extra groenten toevoegt, of het gerecht een extra kick geeft met rode peper—de mogelijkheden zijn eindeloos. Serveer het met een frisse witte wijn of een blond bier en je hebt een maaltijd die niet alleen je smaakpapillen verwent, maar ook indruk maakt op je gasten. Dit recept is een absolute aanrader voor iedereen die op zoek is naar een snelle, gezonde en vooral heerlijke maaltijd.

Ingrediënten:

- 350 g vegetarische gegrilde stukjes (versmarkt)
- 800 g bloemkoolrijst
- 250 g peultjes
- 1 Chinese kool
- 1 rode paprika
- 2 cm verse gember
- 1 rode ui
- 2 el cashewnoten
- 310 g kikkererwten (blik)
- 3 el rijstolie
- 4 el sojasaus
- 2 el hoisinsaus

Bereiding:

Voorbereiden van de groenten:

- Snijd de Chinese kool in dunne reepjes.
- Snipper de rode ui fijn.
- Schil en rasp de gember.
- Snijd de paprika in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
- Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat uitlekken.

Groenten wokken:

- Verhit 1/3 van de rijstolie in een wok op hoog vuur.
- Bak de Chinese kool, paprika, peultjes, rode ui en gember 5 minuten. Schep uit de wok en zet apart.

Bloemkoolrijst bakken:

- Verhit opnieuw 1/3 van de rijstolie in de wok.
- Bak de bloemkoolrijst 5 minuten tot deze licht goudbruin is. Schep uit de wok en houd apart.

Vegetarische stukjes en kikkererwten:

- Verhit de resterende olie in de wok.
- Bak de vegetarische stukjes en kikkererwten 4 minuten.
- Voeg de gebakken groenten toe (behalve de bloemkoolrijst).
- Voeg de hoisin- en sojasaus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.

Serveren:

- Verdeel de bloemkoolrijst over de borden.
- Schep het groente-mengsel erover.
- Hak de cashewnoten grof en strooi over het gerecht.

Wijnadvies:

Dit gerecht is vol van smaak door de hoisin- en sojasaus, met een lichte pittigheid en veel groenten. Een frisse witte wijn past hier goed bij, zoals een **Verdeca-Chardonnay uit Puglia (Italië)**. Deze wijn heeft voldoende frisheid en body om het gerecht te ondersteunen zonder te overheersen. Liever geen wijn? Een blond bier zoals **Jack's Precious IPA** is ook een uitstekende keuze.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegan:** Gebruik veganistische stukjes en controleer of de hoisinsaus vegan is.
- **Extra groenten:** Voeg bijvoorbeeld broccoli, wortel of courgette toe voor meer variatie.
- **Pittiger:** Voeg een fijngesneden rode peper toe bij het wokken van de groenten.
- **Notenvrij:** Laat de cashewnoten weg of vervang door zonnebloempitten.
- **Met vlees:** Liever vlees? Gebruik kipfilet in plaats van vegetarische stukjes.

Gebakken rijst met varkensescalope (4 personen)

Laat je verleiden door dit onweerstaanbare gerecht ! De geur van versgebakken rijst, sappige varkensescalopes en knapperige groenten vult je keuken en doet het water in je mond lopen. Elke hap is een explosie van smaken: van de pittige wokmix tot de zachte eieren en het frisse accent van lente-ui en koriander. Dit recept is niet alleen snel en makkelijk te bereiden, maar ook een feest voor je zintuigen.
Of je nu kiest voor de klassieke versie of een van de verrassende variaties, zoals vegetarisch met tofu of een Aziatische twist met sesamolie, dit gerecht brengt gegarandeerd sfeer aan tafel. Serveer met een fruitige rode wijn of een blond abdijbier en geniet van een maaltijd die je gasten zal verrassen en verwennen. Dit is comfort food op z'n best—een absolute aanrader voor iedereen die houdt van lekker, kleurrijk en gevarieerd eten.

Ingrediënten:

- 4 varkensescalopes (slager)
- 250 g basmatirijst
- 2 eieren
- 1 rode paprika
- 250 g champignons
- 1 bosje lente-ui
- 2 cm verse gember
- 400 g pikante wokmix (vers)
- 100 g extra fijne doperwten (diepvries)
- 3 el olijfolie
- 2 el sojasaus
- Zwarte peper, zout
- Verse koriander (optioneel, ter garnering)

Bereiding (ca. 30 minuten):

Voorbereiding groenten: Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd in fijne reepjes. Snijd de champignons in vieren. Snipper de lente-ui fijn. Schil de gember en rasp deze.

Rijst koken: Kook de basmatirijst gaar in lichtgezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat even uitdampen.
Eieren bereiden: Klop de eieren los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
Vlees bakken: Verhit 1/3 van de olijfolie in een pan. Bak de varkensescalopes 3 à 4 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn. Kruid met peper en zout. Snijd ze daarna in fijne reepjes.
Eieren roerbakken: Verhit opnieuw 1/3 van de olijfolie in een (wok)pan. Roerbak de eieren tot ze gestold zijn, haal uit de pan en houd apart.
Groenten wokken: Verhit de resterende olie in dezelfde pan. Fruit de helft van de lente-ui 1 à 2 minuten. Voeg de champignons, wokmix en paprika toe en roerbak 7 à 8 minuten. Voeg de laatste 5 minuten de diepvrieserwten toe.
Samenstellen: Voeg de rijst, varkensreepjes, eieren, gember, koriander en sojasaus toe aan de groenten. Kruid met peper en zout. Roer alles goed door en laat kort opwarmen.
Serveren: Werk af met de rest van de lente-ui en een draai van de pepermolen. Garneer eventueel met verse koriander.

Tips:

- Zorg dat alle ingrediënten gesneden en klaarstaan voordat je begint te wokken; zo blijft alles knapperig.
- Gebruik bij voorkeur een wokpan voor het beste resultaat.
- Laat de rijst na het koken goed uitdampen, zodat deze niet te vochtig is bij het wokken.

Wijnadvies:
Bij dit gerecht past een soepele, fruitige rode wijn zoals een **Côtes du Rhône Villages** (bijvoorbeeld Les Hauts Rocs). Deze wijn sluit mooi aan bij de kruidige en hartige smaken van het gerecht. Liever bier? Kies dan voor een blond abdijbier zoals **Tongerlo Tripel**.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de varkensescalope door blokjes tofu of tempeh. Marineer deze kort in sojasaus en bak ze krokant.
- **Extra pit:** Voeg een fijngesneden rood pepertje toe bij het wokken van de groenten.
- **Andere groenten:** Gebruik wat je in huis hebt, zoals broccoli, sugarsnaps of wortelreepjes.
- **Aziatische twist:** Voeg een scheutje sesamolie en wat geroosterde sesamzaadjes toe bij het serveren.
- **Glutenvrij:** Gebruik glutenvrije sojasaus.

Gelakte eend met gebakken mango en witloof (4 personen)

Laat je verleiden door dit verrukkelijke gerecht: gelakte eend met gebakken mango en witloof ! Alleen al de geur van de kruidige marinade, het sappige eendenvlees en de zoete, goudbruine mango doet je watertanden. Elk element op het bord is met zorg gekozen: de zachte bulgur, het frisse witloof, de knapperige granaatappelpitjes en de subtiele toets van gember en limoen zorgen samen voor een ware smaakexplosie.
Dit is een feestmaal dat je gasten zal verrassen en verwennen. De combinatie van hartig, zoet en fris maakt elke hap onweerstaanbaar. Serveer het met een glas Carmenere of Pinot Noir en je avond kan niet meer stuk. Dit gerecht is niet zomaar een hoofdgerecht, het is een culinaire belevenis die je keer op keer wilt herhalen.

Ingrediënten:

- 2 eendenborstfilets (van de beenhouwer)
- 6 stronken witloof
- 2 mango's
- 1 granaatappel
- 1 limoen
- 2 cm verse gember
- 1 teen knoflook
- 300 g bulgur
- 5 dl water
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 dl oestersaus
- 2 el sojasaus
- 2 el olijfolie
- Zwarte peper en zout

Voorbereiding (± 10 min + 1 uur marineren):

Bouillon maken: Los het kippenbouillonblokje op in 5 dl heet water.

Marinade: Rasp de schil van een halve limoen en pers de limoen uit. Meng de zeste en het sap met de oestersaus en sojasaus.

Eend insnijden: Maak met een scherp mes kruiselings inkepingen in de velkant van de eendenborstfilets (niet in het vlees). Leg de filets in een schaal, overgiet met de marinade en laat ± 1 uur marineren in de koelkast.
Mango snijden: Snijd het vruchtvlees van de mango in gelijke blokjes.
Witloof voorbereiden: Verwijder de harde kern uit het witloof en snijd de stronken in de lengte in reepjes.
Granaatappel: Haal de pitjes uit de granaatappel.
Gember & knoflook: Rasp de gember en pers de knoflook.
Sinaasappelsap: Pers de sinaasappelen uit.

Bereiding:

Bulgur: Doe de bulgur in een kom en overgiet met de hete kippenbouillon. Dek af en laat 10 à 15 min. zwellen. Maak los met een vork.
Eend bakken: Verhit een braadpan zonder vetstof. Bak de eendenborstfilets 10 min. met de velkant naar beneden op matig vuur. Giet het smeltende vet regelmatig uit de pan. Draai de filets om en bak nog 6 min. aan de andere kant.
Groenten & fruit: Verhit de olijfolie in een wok. Bak de gember en knoflook 1 min. Voeg het witloof en de mango toe en bak 5 min. goudbruin. Overgiet met het sinaasappelsap en laat nog 5 min. verder garen. Kruid met peper en zout.
Afwerking: Snijd de eendenborstfilets in reepjes. Verdeel samen met de bulgur, het witloof en de mango over de borden. Bestrooi de bulgur met granaatappelpitten.

Tip:

Laat de eend na het bakken even rusten onder aluminiumfolie voordat je hem aansnijdt. Zo blijft het vlees sappig.

Wijnadvies:

Bij dit gerecht past een **Carmenere uit Chili** uitstekend, zoals de Casa Mayor Carmenere Old Vines D.O. Colchagua Valley. Deze wijn heeft zachte tannines en een fruitig karakter dat mooi aansluit bij de zoete mango en het sappige eendenvlees. Ook een elegante Pinot Noir of een lichte Syrah kan goed werken. Serveer de wijn licht gekoeld (16-18°C) voor een optimale smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Vervang bulgur:** Gebruik couscous, quinoa of wilde rijst voor een andere textuur.
- **Fruit:** Probeer eens perzik, ananas of passievrucht in plaats van mango.
- **Groenten:** Voeg gebakken paksoi, sugar snaps of jonge spinazie toe voor extra kleur en smaak.
- **Saus:** Maak een extra sausje van de marinade, ingekookt met wat honing en een scheutje rode wijn.
- **Vegetarisch:** Vervang de eend door gemarineerde tofu of tempeh, en gebruik groentebouillon.

Indiase dahl met bataat en kokosmelk (2 personen)
Met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood

Dit gerecht is een absolute aanrader voor iedereen die houdt van comfort food met een exotische twist ! De combinatie van romige kokosmelk, zachte bataat en kruidige kerrie zorgt voor een verwarmende smaakexplosie die je direct naar India brengt. De frisse limoen-koriandersalsa en het knapperige naanbrood maken het geheel helemaal af. Elk element is met zorg gekozen en samen vormen ze een maaltijd die niet alleen voedzaam is, maar ook je smaakpapillen verwent. Serveer dit gerecht en laat je gasten genieten van een culinaire reis vol geur, kleur en smaak.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 3 cm verse gember
- 150 g bataat (zoete aardappel)
- 3 g kerriepoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 250 ml kokosmelk
- 70 g rode splitlinzen
- 20 g pompoenpitten
- 10 g verse koriander
- 1 limoen
- 1 naanbrood
- 200 g spinazie
- 500 ml groentebouillon
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Maak de groentebouillon.
- Snipper de ui.
- Rasp de gember fijn (schillen hoeft niet).
- Schil de bataat en snijd in blokjes van ca. 1,5 cm.

Smaakmakers fruiten

- Verhit de zonnebloemolie in een grote pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de ui 3-4 minuten tot deze glazig is.
- Voeg de gember, het kerriepoeder en de tomatenpuree toe. Roer goed door en bak nog 2 minuten.

Dahl koken

- Roer de kokosmelk goed los (schud het pakje/blikje).
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.
- Voeg de bataat en rode linzen toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de dahl, afgedekt, 18-20 minuten zachtjes koken tot de linzen en bataat zacht zijn. Voeg eventueel wat extra water toe als het te droog wordt.

Salsa maken

- Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen.
- Hak de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.
- Meng in een kommetje de helft van de koriander, de limoenrasp, 2 tl limoensap per persoon, de geroosterde pompoenpitten en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Naanbrood bakken

- Meng de overige koriander met de olijfolie, peper en zout.
- Bestrijk het naanbrood met deze korianderolie.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 5-7 minuten in de oven. Laat even afkoelen en snijd doormidden.

Serveren

- Roer de spinazie door de dahl en laat slinken.
- Proef en breng eventueel verder op smaak met zout, peper en extra limoensap.
- Verdeel de dahl over kommen, garneer met de salsa en serveer met het naanbrood.

Wijnadvies:

Bij deze kruidige, romige dahl past een frisse, aromatische witte wijn uitstekend. Denk aan een Sauvignon Blanc uit Nieuw-Zeeland, een Grüner Veltliner uit Oostenrijk of een droge Riesling. Deze wijnen hebben genoeg frisheid om het gerecht in balans te brengen en accentueren de limoen en koriander in de salsa.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegan naan**: Gebruik vegan naanbrood voor een volledig plantaardige maaltijd.
- **Extra groenten**: Voeg blokjes wortel, paprika of bloemkool toe voor meer groentevariatie.
- **Pittig**: Houd je van pittig? Voeg een fijngesneden rode peper toe bij het fruiten van de ui.
- **Andere peulvruchten**: Vervang rode linzen door gele linzen of mungbonen voor een andere structuur.

- **Noten**: Garneer met cashewnoten of amandelschaafsel voor extra crunch.
- **Yoghurt**: Serveer met een lepel (plantaardige) yoghurt voor een frisse touch.

Kruidige rijstsalade met abrikoos (2-4 personen)

Deze kruidige rijstsalade met abrikoos is een absolute topper voor elke gelegenheid ! De combinatie van zachte, zoete abrikozen, frisse munt en basilicum, knapperige noten en luchtige basmatirijst zorgt voor een verrassend smaakpalet dat zowel licht als vullend is. Het gerecht is niet alleen eenvoudig te bereiden, maar ook perfect om vooraf klaar te maken en koel te serveren op warme dagen.
Of je nu een zomerse barbecue organiseert, een feestelijk buffet samenstelt of gewoon zin hebt in iets bijzonders bij de lunch: deze salade steelt gegarandeerd de show. De kleuren zijn uitnodigend, de smaken harmonieus en het geheel is heerlijk veelzijdig. Serveer met een glas aromatische witte wijn en geniet van een gerecht dat iedereen zal verrassen !

Ingrediënten;

- 1 plantje munt
- 1 plantje basilicum
- 60 g zachte abrikozen
- 3 eetlepels notenmix voor salade
- 250 g basmatirijst
- 2 eetlepels olijfolie
- Zwarte peper en zout

Voorbereiding (10 minuten):

- Hak de noten grof.
- Snijd de zachte abrikozen in fijne reepjes.
- Pluk de blaadjes van de munt en basilicum en snipper deze fijn.

Bereiding:

- Kook de basmatirijst in lichtgezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat volledig afkoelen.
- Meng de afgekoelde rijst met de olijfolie, fijngesneden kruiden, reepjes abrikoos en gehakte noten.
- Breng op smaak met zwarte peper en zout.

Serveren:

Serveer de salade direct, of dek af en bewaar tot gebruik in de koelkast. Deze salade is ideaal om vooraf klaar te maken.

Tip:

Serveer als bijgerecht bij gegrilde kip, lamskoteletjes of een vegetarische schotel met gegrilde groenten.

Wijnadvies:

Combineer deze frisse, kruidige salade met een aromatische witte wijn zoals een **Viognier**, een droge **Muscat** of een **Pinot Gris**. Deze wijnen sluiten mooi aan bij het fruitige en kruidige karakter van het gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Extra groenten:** Voeg blokjes komkommer, kerstomaatjes of fijn gesneden rode ui toe voor meer kleur en frisheid.
- **Vegan variant:** Gebruik enkel plantaardige ingrediënten (deze salade is standaard vegan).
- **Andere noten:** Probeer ook eens geroosterde amandelen, pistachenoten of walnoten.
- **Fruitvariatie:** Vervang abrikoos door gedroogde vijgen, dadels of cranberries voor een andere smaakbeleving.
- **Kruiden:** Wissel munt en basilicum af met koriander of peterselie voor een andere kruidige toets.

Nasi goreng met wokgroentjes (4 personen)

Wat een heerlijk gerecht is dit ! Ik kan het iedereen van harte aanbevelen. De geur van de versgebakken rijst, de knapperige wokgroenten en de combinatie van hartige hamblokjes en zilte garnalen maken dit tot een echte smaakbeleving. Elke hap brengt je even naar de Aziatische keuken, met een perfecte balans tussen zoet, zout en een vleugje pit. Het is niet alleen snel klaar te maken, maar ook ideaal om te delen met vrienden of familie. Serveer het met een frisse witte wijn en geniet van een maaltijd waar je gegarandeerd blij van wordt.

Ingrediënten:

- 375 g snelkookrijst of basmatirijst
- 500 g wokgroenten (diepvries, bijv. sojascheuten, wittekool, paprika, prei)
- 1 bosje lente-ui
- 1 komkommer
- 3 eieren
- 100 g gekookte hamblokjes
- 125 g noordzeegarnalen
- 3 el ketchup
- 3 el ketjap manis (zoete Indonesische sojasaus)
- 3 el sojasaus
- 2 el olijfolie
- 1 snufje cayennepeper
- Zwarte peper en zout

Voorbereiding:

Rijst koken: Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat even uitdampen.

Groenten snijden: Snipper de lente-ui fijn. Houd wat van het groene deel apart voor de afwerking. Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

Bereiding:

Ei bakken: Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok. Kluts de eieren en bak ze al roerend in ca. 4 minuten tot ze gestold zijn. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de wok en snijd in kleine stukjes.
Groenten wokken: Verhit opnieuw 1 eetlepel olijfolie in de wok. Voeg de wokgroenten en de gesnipperde lente-ui toe. Roerbak 5 minuten op hoog vuur.
Rijst en sauzen toevoegen: Voeg de gekookte rijst toe, samen met ketjap manis, ketchup, sojasaus en cayennepeper. Roerbak alles 2 minuten. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout.
Ham, garnalen en ei toevoegen: Voeg de hamblokjes, garnalen en stukjes ei toe. Roerbak nog 2 minuten tot alles goed gemengd en warm is.
Afwerken: Schep de nasi goreng op borden. Garneer met het groene deel van de lente-ui en serveer met schijfjes komkommer.

Wijnadvies:

- **Pinot Grigio Tiepolo D.O.C. Friuli-Grave (Italië):** Deze frisse, droge witte wijn past uitstekend bij de kruidige en hartige smaken van nasi goreng. Het citruskarakter en de lichte body zorgen voor een mooie balans met de wokgroenten en garnalen.
- Een droge **Riesling** of een **Verdejo** uit Spanje werkt ook goed, zeker als je van een iets aromatischere wijn houdt.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de ham en garnalen door extra wokgroenten, tofu of tempeh.
- **Pittiger:** Voeg een fijngesneden rode peper toe bij het wokken van de groenten.
- **Met kip:** Gebruik blokjes gebakken kipfilet in plaats van ham en garnalen.
- **Extra crunch:** Strooi wat gebakken uitjes of cashewnoten over het gerecht bij het serveren.
- **Indonesische twist:** Voeg wat trassi (garnalenpasta) of sambal toe voor een authentiekere smaak.

Nasi Goreng (4 personen)

Dit gerecht is een echte aanrader voor iedereen die van lekker, kleurrijk en gevarieerd eten houdt ! De geur van versgebakken rijst, knapperige groenten en smaakvolle kruiden vult je keuken en doet je meteen watertanden. Elke hap is een feestje: van de zachte roerei tot de frisse lente-ui en de krokante cashewnoten. Het is niet alleen eenvoudig te maken, maar ook perfect om te delen met vrienden of familie. Serveer het met een glas frisse witte wijn of een Belgische tripel en geniet van een maaltijd die je gegarandeerd blij maakt.

Ingrediënten:

- 250 g basmatirijst
- 2 wortelen
- 1 rode paprika
- 250 g oesterzwammen
- 100 g diepvrieserwten
- 100 g sojascheuten
- 4 lente-uitjes
- 3 cm verse gember
- 2 eieren
- 3 el cashewnoten
- 2 el sesamzaadjes
- 2 el olijfolie
- 3 el sojasaus
- Zwarte peper en zout

Voorbereiding:

Paprika: Verwijder de zaadlijsten en snijd in fijne reepjes.
Oesterzwammen: Scheur in vieren.
Lente-uitjes: Snipper fijn.
Wortelen & gember: Rasp beide.
Cashewnoten: Hak grof (tip: doe ze in een plastic zakje en rol erover met een deegrol).

Bereiding:

Rijst koken: Kook de rijst gaar in lichtgezouten water volgens de verpakking. Giet af en laat even uitdampen.

Eieren bakken: Klop de eieren los. Verhit 1 el olijfolie in een wok of grote pan en bak de eieren al roerend tot roerei. Haal uit de pan en zet apart.
Groenten wokken: Verhit opnieuw 1 el olijfolie in dezelfde pan. Fruit de helft van de lente-uitjes kort. Voeg de oesterzwammen, wortelen en paprika toe en roerbak 7-8 minuten. Voeg de erwten toe voor de laatste 5 minuten. Voeg de sojascheuten toe en bak nog 2 minuten mee.
Samenvoegen: Voeg de rijst, roerei, geraspte gember en sojasaus toe aan de groenten. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
Afwerking: Serveer met de rest van de lente-uitjes, sesamzaadjes en cashewnoten als topping.

Wijnadvies:

Een frisse, niet te zware witte wijn past goed bij nasi goreng. Kies bijvoorbeeld voor een **Chardonnay uit Zuid-Frankrijk** (zoals Domaine du Château d'Eau Chardonnay, I.G.P. Pays d'Oc). Deze wijn heeft voldoende body om het gerecht te ondersteunen, maar is niet te overheersend. Liever geen wijn? Een frisse pils of een Belgische tripel (zoals Pater Lieven Tripel) is ook een uitstekende keuze.

Variatie op dit gerecht:

- **Met kip**: Voeg blokjes gebakken kipfilet toe voor extra eiwitten.
- **Vega/vegan**: Laat het ei weg en voeg extra tofu toe, gebakken in sojasaus.
- **Pittig**: Voeg een fijngesneden rode peper of wat sambal toe tijdens het wokken.
- **Andere groenten**: Gebruik bijvoorbeeld broccoli, sugarsnaps of paksoi voor variatie.
- **Noten**: Vervang cashewnoten door pinda's voor een andere smaak.

Pad Thai met garnalen en kip (2 personen)

Dit gerecht is een absolute topper die je gewoon geprobeerd móét hebben ! De combinatie van sappige kip, verse garnalen, knapperige taugé en de rijke, zoet-zure saus zorgt voor een ware smaakexplosie. De geur van gebakken knoflook, verse limoen en geroosterde pinda's vult je keuken en maakt het onmogelijk om niet alvast te watertanden. Dit is comfort food met een exotisch tintje: snel klaar, boordevol smaak en perfect om te delen met vrienden of familie. Serveer het met een frisse witte wijn en geniet van een maaltijd die je gegarandeerd vrolijk maakt.

Ingrediënten:

- 150 g rijstnoedels
- 150 g kipfilet, in dunne reepjes
- 150 g grote garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 2 eieren
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 sjalot, gesnipperd
- 100 g taugé
- 2 bosuitjes, in ringetjes
- 1 limoen, in partjes
- 50 g geroosterde pinda's, grof gehakt
- 2 el vissaus
- 2 el tamarindepasta (of limoensap als alternatief)
- 1 el suiker (liefst palmsuiker)
- 1 el sojasaus
- 1 el zonnebloemolie
- Verse koriander (optioneel)
- Chilivlokken (optioneel)

Bereiding:

Noedels voorbereiden: Week de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.

Saus maken: Meng vissaus, tamarindepasta, suiker en sojasaus in een kommetje.

Kip en garnalen bakken: Verhit de olie in een grote wok of koekenpan. Bak de kipreepjes op hoog vuur tot ze bijna gaar zijn. Voeg de garnalen toe en bak tot ze roze en gaar zijn. Haal uit de pan en zet apart.

Aromaten fruiten: Voeg indien nodig wat extra olie toe. Fruit de sjalot en knoflook tot ze geuren.

Eieren toevoegen: Kluts de eieren, giet ze in de pan en roer tot ze net gestold zijn.

Noedels en saus: Voeg de uitgelekte noedels toe, samen met de saus. Roerbak alles goed door zodat de saus de noedels bedekt.

Vullen en afmaken: Doe de kip, garnalen, taugé en bosui erbij. Roerbak kort mee. Proef en breng eventueel extra op smaak met vissaus of limoensap.

Serveren: Schep de Pad Thai op borden. Garneer met pinda's, partjes limoen, koriander en eventueel chilivlokken.

Wijnadvies:

Pad Thai is fris, licht pittig en een beetje zoetzuur. Kies een aromatische witte wijn zoals een **Riesling** (liefst off-dry), een **Pinot Gris** of een **Verdejo**. Deze wijnen hebben genoeg frisheid en fruitigheid om het gerecht te ondersteunen zonder te overheersen. Liever geen zware, houtgerijpte wijnen.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang kip en garnalen door tofu en voeg extra groenten toe zoals wortel, paprika of broccoli.
- **Veganistisch:** Gebruik tofu, laat de eieren weg en kies voor sojasaus in plaats van vissaus.
- **Extra pit:** Voeg verse rode peper of meer chilivlokken toe.
- **Andere eiwitten:** Gebruik alleen kip, alleen garnalen, of probeer dun gesneden rundvlees.

Pokébowl met pittige mayonaise en notenburger (4 personen)

Deze pokébowl is een ware traktatie voor de zintuigen ! De combinatie van smeuïge sushirijst, knapperige edamame, frisse radijs en komkommer, romige avocado en een goudbruine notenburger zorgt voor een kleurrijk en smaakvol geheel. De pittige mayonaise met sriracha geeft het gerecht een heerlijke kick, terwijl de sesamzaadjes en lente-ui zorgen voor een verfijnde afwerking.
Dit gerecht is niet alleen een lust voor het oog, maar ook verrassend veelzijdig: varieer gerust met extra groenten, kies voor een veganistische variant of maak het extra pittig naar wens. Serveer deze pokébowl met een frisse, aromatische witte wijn en geniet van een maaltijd die je doet wegdromen naar zonnige oorden. Een absolute aanrader voor iedereen die houdt van gezond, gevarieerd en vooral lekker eten.

Ingrediënten:

- 4 notenburgers (versmarkt)
- 300 g edamame (sojabonen, diepvries)
- 1 bosje radijzen
- 6 minikomkommers
- 2 avocado's
- 1 limoen
- 1 bosje lente-ui
- 200 g sushirijst
- 4 el sesamzaadjes
- 4 el mayonaise
- 1 kl suiker
- 5 el sojasaus
- 4 el rijstazijn
- 2 el sriracha
- 1 el olijfolie
- Zout

Voorbereiding (ca. 15 min):

Pers de limoen uit.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in blokjes en besprenkel met limoensap tegen verkleuren.
Snijd de komkommers in de lengte in dunne repen.
Snijd de radijzen in dunne plakjes.
Snijd de lente-ui in schuine ringetjes.
Meng de mayonaise met 1 eetlepel water en de sriracha tot een pittige saus.

Bereiding:

Doe de sushirijst met 5 dl water in een kookpot. Breng aan de kook, voeg suiker en wat zout toe. Laat 8 à 10 minuten zachtjes koken, roer regelmatig. Haal van het vuur en meng de rijstazijn erdoor.
Kook intussen de edamame 2 à 3 minuten in kokend water. Laat uitlekken.
Verhit de olijfolie in een pan en bak de notenburgers 2 à 3 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan.
Voeg de sojasaus en edamame toe aan de pan en verwarm nog 2 minuten.

Afwerking:

- Verdeel de rijst over diepe borden.
- Leg de edamame, radijs, komkommer, avocado en de notenburgers erop.
- Lepel de pittige mayonaise zigzaggend over de bowl.
- Bestrooi met lente-ui en sesamzaadjes.

Wijnadvies:

Dit gerecht is fris, romig en licht pittig. Een aromatische, frisse witte wijn past hier perfect bij. Kies bijvoorbeeld voor een **Marestagno I.G.P. Île de Beauté** uit Corsica: deze wijn is fruitig, licht en heeft voldoende zuren om het gerecht te ondersteunen.
Alternatief: een droge Riesling, Sauvignon Blanc of Verdejo werkt ook uitstekend.

Variaties op dit gerecht:

- **Vegan:** Gebruik vegan mayonaise en controleer of de notenburgers volledig plantaardig zijn.
- **Extra groenten:** Voeg wortel, rode kool of mango toe voor meer kleur en smaak.
- **Andere burger:** Vervang de notenburger door een falafelburger, groenteburger of krokante tofu.
- **Pittiger:** Voeg extra sriracha toe aan de saus of serveer met schijfjes rode peper.
- **Glutenvrij:** Gebruik tamari in plaats van gewone sojasaus en controleer de ingrediënten van de burger.

Pokébowl met spicy gemarineerde zalm (2 bowls)

Dit gerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van verse, kleurrijke en smaakvolle maaltijden ! De combinatie van zachte sushirijst, pittig gemarineerde zalm en knapperige groenten zorgt voor een perfecte balans tussen frisheid en umami. Elke hap is een feestje: van de romige avocado tot de pittige dressing en het frisse accent van limoen en waterkers. De afwerking met sesamzaadjes en extra marinade maakt het helemaal af.
Of je nu kiest voor de klassieke zalm, een vega-variant met tofu, of een verrassende twist met tonijn of mango—deze pokébowl is altijd een succes. Serveer met een glas Sauvignon Blanc of Riesling en geniet van een culinaire ervaring die je smaakpapillen laat dansen. Dit recept is niet alleen eenvoudig te maken, maar ook perfect om te delen met vrienden of familie. Een absolute aanrader!

Ingrediënten:

- 400 g zalm (vers, sushi-kwaliteit)
- 400 g sushirijst
- 1 komkommer
- 2 avocado's
- 4 radijsjes
- 2 handjes waterkers
- 2 tl sesamzaadjes
- 2 limoenen
- 2 stengels lente-ui

Voor de marinade/dressing:

- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 eetlepel limoensap (versgeperst)
- 1-2 theelepels sriracha (naar smaak)
- 1theelepel vocht van ingelegde jalapeños (optioneel, voor extra pit)
- 1 theelepel honing of ahornsiroop (optioneel, voor een zoet accent)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt (optioneel)
- theelepel geraspte verse gember (optioneel)

Bereiding:

Dressing maken

- Doe de sojasaus, sesamolie, limoensap en sriracha in een kommetje.
- Voeg eventueel het vocht van de jalapeños toe voor extra pit.
- Voeg naar wens honing, knoflook en gember toe voor meer diepte in de smaak.
- Meng alles goed door elkaar met een garde of lepel.
- Proef en pas eventueel aan naar smaak (meer limoensap voor frisheid, meer sriracha voor pit, etc.).
- Gebruik de marinade direct om bijvoorbeeld zalm, tofu of groenten te marineren. Laat bij voorkeur minimaal 30 minuten intrekken, maar een nachtje in de koelkast geeft het meeste smaak.

Tip: Deze marinade is ook heerlijk als dressing over een pokébowl of als dipsaus voor sushi

Zalm marineren

Snijd de zalm in blokjes. Leg deze in de marinade en laat minimaal een nachtje trekken in de koelkast voor optimale smaak.

Sushirijst bereiden

Spoel de sushirijst goed af onder koud water tot het water helder is. Kook de rijst in ongeveer 350 ml water tot deze gaar is. Laat de rijst daarna afkoelen.

Groenten voorbereiden

- Snijd de komkommer in dunne sliertjes met een dunschiller.
- Ontpit de avocado's en snijd in blokjes.
- Snijd de radijsjes in dunne schijfjes.
- Hak de lente-ui fijn.

Pokébowl samenstellen

Verdeel de sushirijst over twee kommen. Schik de zalm, komkommer, avocado, radijsjes en waterkers er mooi bovenop, elk in een apart hoekje.

Afwerking

Lepel wat extra marinade over de bowl. Bestrooi met sesamzaadjes en druppel er wat limoensap overheen.

Wijnadvies:

Bij een pokébowl met spicy zalm past een frisse, aromatische witte wijn uitstekend. Denk aan:

- **Sauvignon Blanc**: fris, citrusachtig en aromatisch, wat mooi aansluit bij de limoen en de pittige marinade.
- **Riesling (droog)**: combineert goed met pittige gerechten door de frisse zuren.
- **Vermentino** of een lichte **Pinot Grigio** zijn ook goede keuzes.

Vermijd zware, houtgerijpte wijnen; die kunnen de smaken van de bowl overheersen.

Variatie op dit gerecht:

- **Vega-variant**: Vervang de zalm door gemarineerde tofu of tempeh.
- **Andere vis**: Gebruik eens tonijn, garnalen of zelfs coquilles.
- **Extra groenten**: Voeg edamame, wortel, mango of zeewiersalade toe voor meer kleur en smaak.
- **Krokant element**: Strooi er krokante uitjes of nori-snippers overheen.
- **Pittiger?**: Voeg extra sriracha of verse rode peper toe aan de marinade.
- **Glutenvrij**: Gebruik tamari in plaats van sojasaus.

Runderreepjes met wokgroenten (2-4 personen)

Laat je verleiden door de onweerstaanbare geur van versgebakken, gemarineerde runderreepjes die in de wok hun volle smaak prijsgeven. De combinatie van knapperige wokgroenten, een vleugje verse gember en een rijke zoetzure saus met ananas zorgt voor een explosie van smaken in elke hap. De subtiele toets van sojasaus en het krokante geroosterde sesamzaad maken dit gerecht tot een ware smaaksensatie. Serveer deze kleurrijke wokschotel met dampende rijst, noedels of pasta en geniet van een maaltijd die niet alleen je honger stilt, maar je smaakpapillen laat dansen van plezier. Perfect voor een gezellige avond met vrienden of familie !
Maak het af met een glas frisse Curtius Smash Blond of een elegante Montepulciano d'Abruzzo Fantini en je avond kan niet meer stuk. Eet smakelijk!

Ingrediënten:

- 500 g gemarineerde runderreepjes
- 400 g wokmix Oriental (verse groentenmix)
- 2 cm verse gember
- 2 el geroosterd sesamzaad
- 500 g zoetzure saus met ananas en groenten (uit bokaal)
- 3 el sojasaus
- Zwarte peper en zout naar smaak

Bereiding:

Vlees bakken:
Verhit een wok op hoog vuur, zonder olie of vet. Voeg de gemarineerde runderreepjes toe en roerbak ze ongeveer 5 minuten tot ze mooi bruin zijn. Haal het vlees uit de wok en zet apart.

Gember en groenten:
Rasp de gember. Doe de geraspte gember in de wok en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de wokgroenten toe en roerbak 5 tot 7 minuten, tot de groenten beetgaar zijn.

Saus toevoegen:
Voeg de zoetzure saus en de sojasaus toe aan de groenten. Roer goed door en laat het geheel kort opwarmen.

Vlees terug in de wok:
Doe de runderreepjes terug in de wok en meng alles goed. Laat nog 1 à 2 minuten opwarmen. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren:
Bestrooi het gerecht met geroosterd sesamzaad. Serveer met rijst, noedels of pasta naar keuze.

Wijnadvies:
Dit gerecht combineert goed met een soepele, fruitige rode wijn zoals een **Montepulciano d'Abruzzo Fantini** uit Italië. Deze wijn heeft voldoende frisheid en zachte tannines, waardoor hij mooi aansluit bij de zoetzure smaken en het rundvlees. Liever wit? Kies dan voor een aromatische, niet te zware witte wijn zoals een **Pinot Grigio** of een licht gekoelde **Beaujolais** voor een verrassende twist. Of wat dacht je van een glas frisse **Curtius Smash Blond** ?

Variatie op dit gerecht:

- **Vleesvariatie:**
  Vervang de runderreepjes door kipfilet, varkenshaas of tofu voor een vegetarische variant.
- **Groenten:**
  Gebruik andere wokgroenten zoals broccoli, paprika, peultjes of taugé voor meer kleur en smaak.
- **Pittig:**
  Voeg een fijngesneden rode peper of een beetje chilisaus toe voor extra pit.
- **Saus:**
  Maak zelf een saus van sinaasappelsap, sojasaus, honing en een beetje azijn als alternatief voor de zoetzure saus.
- **Extra crunch:**
  Strooi er op het einde wat cashewnoten of pinda’s overheen voor een knapperige bite.

Scampi’s met paprika en lente-uitjes (2-4 personen)

Dit gerecht, scampi’s met paprika en lente-uitjes, is een ware aanrader voor iedereen die houdt van lichte, smaakvolle en kleurrijke gerechten. De combinatie van sappige scampi’s, knapperige paprika en frisse lente-uitjes zorgt voor een harmonie van smaken en texturen die je direct doen denken aan een zonnige dag in Azië. De marinade met eiwit, maïzena en een vleugje wokolie maakt de scampi’s extra mals, terwijl de toevoeging van verse gember en knoflook het geheel een aromatische diepte geeft.

Ingrediënten:

- 20 ongepelde rauwe scampi’s (diepvries)
- 3 grote lente-uitjes
- 1 rode paprika
- 1 oranje paprika
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel arachideolie
- 1 eetlepel ketjap manis (zoete sojasaus)
- 1 eiwit
- 5 cm verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 koffielepels maïzena
- Zwarte peper en zout naar smaak
- Bruin brood, in sneden

Voorbereiding:

schoonmaken: Leg de diepgevroren scampi’s 2 minuten in heet water. Pel ze en dep ze goed droog.

Marinade maken: Klop het eiwit los met de maïzena, 1 eetlepel wokolie, peper en zout.

Scampi’s marineren: Roer de scampi’s door de marinade en zet ze 20 minuten in de koelkast.

Groenten snijden: Snijd de lente-uitjes schuin in stukken. Snijd de paprika’s in ruitjes of driehoekjes.

Gember en knoflook: Schil de gember en snijd in fijne reepjes. Hak de knoflook fijn.

Bereiding:

Scampi's wokken: Verhit 1 eetlepel arachideolie in een wok tot deze dampt. Voeg de scampi's toe en roerbak ze snel zodat ze niet aan elkaar kleven (ca. 2 minuten).
Groenten toevoegen: Voeg de knoflook, gember, lente-uitjes en paprika toe. Roerbak alles nog eens 2 minuten.
Op smaak brengen: Voeg 1 eetlepel wokolie en 1 eetlepel ketjap manis toe. Breng verder op smaak met peper en zout.
Serveren: Serveer direct met sneden bruin brood.

Wijnadvies:

- **Florale Savagnin A.C. Côtes du Jura:** Deze witte wijn uit de Jura heeft florale en frisse tonen die goed passen bij de scampi's en de lichte Aziatische smaken.
- **Casa Mayor Chardonnay Old Vines Chili:** Een volle, fruitige Chardonnay uit Chili combineert mooi met de zoete paprika en het lichte karakter van het gerecht.

Extra tip: Kies voor een witte wijn met frisse zuren en niet te veel houtlagering. Sauvignon Blanc, Verdejo of een droge Riesling zijn ook goede alternatieven.

Variatie op dit gerecht:

- **Pittige twist:** Voeg een fijngesneden rode chilipeper toe bij het wokken voor extra pit.
- **Groentevariatie:** Vervang paprika deels door bijvoorbeeld courgette, sugar snaps of babymaïs.
- **Krokant:** Haal de scampi's door panko (Japans broodkruim) na het marineren en bak ze kort in olie voor een krokante bite.
- **Vegetarisch:** Vervang de scampi's door tofu of tempeh, gemarineerd op dezelfde manier.
- **Noedels:** Serveer het gerecht met woknoedels in plaats van brood voor een complete maaltijd.

Teppanyaki met zoete zalmblokjes en frisse koriandercouscous (4 personen)

Laat je verleiden door teppanyaki met zoete zalmblokjes en frisse koriandercouscous, een gerecht dat je smaakpapillen wakker schudt en je meteen doet watertanden ! Stel je voor: boterzachte Noorse zalm, gemarineerd in een onweerstaanbare mix van sojasaus, gember, knoflook en een vleugje chili, kort gebakken op een hete plaat zodat elke hap sappig en vol smaak is. Daarbij komen knapperige reepjes paprika en frisse lente-ui, die samen met de luchtige couscous en verse koriander zorgen voor een explosie van kleur en aroma op je bord.
De couscous krijgt een frisse twist door limoenrasp en limoensap, waardoor het geheel heerlijk licht en zomers smaakt. Serveer met partjes limoen en een groene salade, en je hebt een maaltijd die niet alleen voedzaam is, maar ook feestelijk oogt. Dit gerecht is perfect te combineren met een glas Sauvignon Blanc of een koel witbier, waardoor elke hap nóg lekkerder wordt.
Of je nu kiest voor zalm, stevige witvis of een vegetarische variant met tofu, dit recept biedt volop variatie en nodigt uit tot experimenteren. Eén ding is zeker: na de eerste hap wil je meer! Ideaal voor een gezellige avond met vrienden of familie, waarbij genieten centraal staat. Probeer het en ontdek hoe lekker en inspirerend gezond eten kan zijn.

Ingrediënten;

- 600 g Noorse zalmfilets
- 2 limoenen
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 bosje lente-ui
- 1 plantje verse koriander
- 350 g couscous
- 4 dl water
- 1 blokje groentebouillon
- 4 el olijfolie
- 0,5 bosje lente-ui (voor marinade)
- 1 rode chilipeper
- 2 cm verse gember
- 2 tenen knoflook

- 4 el suiker
- 6 el sojasaus
- 3 el zonnebloemolie
- 3 el witte wijnazijn
- 2 el worcestershiresaus
- Zwarte peper, zout

Voorbereiding:

Bouillon maken: Los het bouillonblokje op in 4 dl heet water.
Marinade: Snipper een halve bos lente-ui, knoflook en rode chilipeper (zonder pitjes) fijn. Rasp de gember. Meng deze met suiker, sojasaus, zonnebloemolie, witte wijnazijn en worcestershiresaus. Laat minstens 1 uur rusten in de koelkast.
Groenten snijden: Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd in reepjes. Snijd de rest van de lente-ui in stukken.
Limoen en koriander: Rasp de schil van 1 limoen en pers deze uit. Snijd de andere limoen in partjes. Snipper de koriander fijn.
Zalm: Snijd de zalm in blokjes.

Bereiding:

Couscous: Doe de couscous in een kom en giet de hete groentebouillon erover. Laat 7 minuten zwellen en maak los met een vork.
Bakplaat: Verhit een bakplaat (of grote pan) en bestrijk met olijfolie.
Zalm bakken: Bestrijk de zalmblokjes met marinade en bak ze op de hete plaat. Voeg eventueel extra marinade toe.
Groenten bakken: Bak de paprikareepjes en stukken lente-ui ook op de plaat. Besprenkel eventueel met marinade.
Couscous op smaak brengen: Meng de fijngesneden koriander, 1 à 2 eetlepels limoensap en de limoenrasp door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.
Serveren: Serveer de couscous met limoenpartjes en eventueel een groene salade.

Wijnadvies:

Bij dit gerecht past een frisse, aromatische witte wijn uitstekend. Denk aan:

- **Sauvignon Blanc**: De frisse zuren en citrusaroma's sluiten mooi aan bij de koriander en limoen.
- **Riesling (droog)**: De lichte zoetheid en fruitigheid combineren goed met de zoete zalm en pittige marinade.
- **Pinot Grigio**: Een lichte, niet te zware wijn die de smaken van het gerecht niet overheerst.

Liever geen wijn? Een licht witbier zoals **Brugs Witbier** is ook een goede keuze.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vis**: Vervang zalm door stevige witvis zoals kabeljauw of zeewolf.
- **Vegetarisch**: Gebruik blokjes tofu of tempeh in plaats van zalm. Marineer en bak ze op dezelfde manier.
- **Groenten**: Voeg extra groenten toe zoals courgette, aubergine of sugar snaps voor meer kleur en bite.
- **Kruiden**: Vervang koriander door verse munt of peterselie als je geen fan bent van koriander.
- **Pittiger**: Voeg extra chilipeper toe aan de marinade voor meer pit.
- **Couscous variatie**: Gebruik eens parelcouscous of bulgur voor een andere textuur.

Thaise groene curry met scampi's en rijst (2-4 personen)

Laat je verleiden door deze onweerstaanbare Thaise groene curry ! Sappige scampi's, knapperige wokgroenten en geurige rijst worden samengebracht in een romige, licht pittige currysaus. De frisse limoen en koriander zorgen voor een explosie van smaken die je smaakpapillen doen dansen. Elke hap is een perfecte balans tussen kruidig, fris en hartig – precies zoals je het verwacht van de Thaise keuken.
Serveer deze curry met een glas koele Riesling of een fruitige rosé en waan je even op een zonovergoten terras in Bangkok. Of je nu kiest voor scampi's, tofu of kip: dit gerecht is een feestje op tafel. Strooi er wat geroosterde cashewnoten over voor een extra krokantje en geniet van een maaltijd waar je gegarandeerd van gaat watertanden !

Ingrediënten:

- 500 g kleine, gepelde rauwe scampi's (diepvries)
- 800 g wokgroentemix (diepvries)
- 400 g Thaise groene currysaus (diepvries)
- 1 limoen
- 1 stengel citroengras
- 1 plantje koriander
- 250 g Thaise rijst
- 3 el rijstolie
- Zout

Bereiding:

Scampi's voorbereiden:
Haal de scampi's uit de diepvries en laat ze kort ontdooien. Dep ze daarna goed droog met keukenpapier.
Kruiden en groenten voorbereiden:
Snijd het citroengras in de lengte doormidden. Hak de koriander fijn.
Rijst koken:
Kook de rijst gaar in lichtgezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat uitlekken.
Groenten wokken:
Verhit 1/3 van de rijstolie in een wok op hoog vuur. Voeg de diepgevroren groentemix toe en roerbak 5 minuten. Schep de groenten uit de wok en zet apart.
Scampi's en saus bereiden:
Doe de rest van de olie in de wok. Voeg het citroengras toe en roerbak 2 minuten.

Voeg de scampi's toe en bak ze 2 minuten op hoog vuur. Voeg daarna de diepgevroren currysaus en de gewokte groenten toe. Laat alles samen 10 minuten op middelhoog vuur opwarmen.

Serveren:

Snijd de limoen in partjes. Verwijder het citroengras uit de wok. Verdeel de rijst over kommetjes, schep de curry ernaast, garneer met koriander en serveer met limoenpartjes.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een aromatische, frisse witte wijn zoals een Riesling (liefst off-dry), Pinot Gris of Sauvignon Blanc. Deze wijnen passen goed bij de kruidigheid en het lichte pittige karakter van de curry.
- **Alternatief:** Een gekoelde rosé met voldoende fruitigheid werkt ook prima.
- **Let op:** Vermijd zware, houtgerijpte wijnen; deze kunnen botsen met de frisse smaken van het gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de scampi's door tofu of tempeh en voeg extra groenten toe zoals broccoli, paprika of peultjes.
- **Extra pit:** Voeg verse rode chilipeper toe tijdens het wokken voor een pittigere curry.
- **Andere eiwitten:** Je kunt ook kipfilet, zalm of zelfs rundvlees gebruiken in plaats van scampi's.
- **Verse saus:** Maak zelf een groene currypasta met groene pepers, knoflook, gember, korianderwortel, limoenblad en vissaus voor een authentiekere smaak.
- **Krokantje:** Strooi wat geroosterde cashewnoten of pinda's over het gerecht voor extra bite.
- **Rijst variatie:** Probeer eens jasmijnrijst of zilvervliesrijst voor een andere twist.

Vietnamese summer rolls (4 rollen)

Stel je voor: een knapperig rijstvel gevuld met romige avocado, zachte roomkaas, verse tuinbonen, knapperige komkommer en een vleugje taugé, besprenkeld met een frisse citroendressing. Elke hap van deze Vietnamese summer rolls is een ware traktatie voor je zintuigen – licht, kleurrijk en boordevol smaak !
De combinatie van sappige groenten, zachte kaas en een hint van citrus zorgt ervoor dat je meteen zin krijgt om er nog één te rollen. Serveer ze direct, eventueel met een pittige chilisaus of sojasaus, en je gasten zullen gegarandeerd watertanden.
Deze rolls zijn niet alleen een lust voor het oog, maar ook perfect te combineren met een frisse Sauvignon Blanc of een droge Riesling. Wil je variëren? Voeg gegrilde kip, garnalen of extra groenten toe, en maak het af met geroosterde sesamzaadjes voor een heerlijke crunch.

Ingrediënten:

- 350 g tuinbonen (gekookt en gepeld)
- 1/2 komkommer
- 1 avocado
- Enkele blaadjes sla
- 50 g zachte roomkaas
- 1/2 ui
- Sap van 1/2 citroen
- 1 el olijfolie
- Peper naar smaak
- 4 rijstvellen (voor de rollen)
- Handje taugé

Bereiding:

Groenten voorbereiden

- Kook de tuinbonen 3-4 minuten, pel ze en laat afkoelen.
- Snijd de komkommer in dunne reepjes (julienne).
- Snijd de avocado in plakjes.
- Snipper de halve ui fijn.
- Was de sla en scheur in kleinere stukken.

Taugé roerbakken

- Verhit een beetje olijfolie in een pan.
- Roerbak de taugé 1-2 minuten tot ze iets zachter zijn.
- Laat afkoelen.

Dressing maken

- Meng het citroensap, olijfolie en een snufje peper in een klein kommetje.

Rijstvellen voorbereiden

- Vul een grote kom met warm water.
- Week één rijstvel ongeveer 10-15 seconden
- tot het zacht is.
- Leg het rijstvel op een schone theedoek.

Vullen

- Leg een beetje sla, tuinbonen, komkommer, avocado, taugé en geitenkaas op het rijstvel.
- Besprenkel licht met de dressing.

Rollen

- Vouw eerst de zijkanten naar binnen.
- Rol het vel strak op.
- Herhaal voor de overige rijstvellen.

Serveren

- Serveer direct.
- Optioneel: met een extra dip zoals sojasaus of pittige chilisaus.

Wijnadvies:

- **Frisse witte wijn**: Kies voor een **Sauvignon Blanc** of **Verdejo**. Deze wijnen zijn fris, hebben citrusaroma's en passen goed bij de lichte, frisse smaken van de summer rolls.
- **Alternatief**: Een droge Riesling of een lichte Grüner Veltliner werkt ook uitstekend, vooral als je een pittige dip serveert.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch/Vegan**: Vervang de geitenkaas door tofu of tempeh, en voeg verse koriander of munt toe voor extra smaak.
- **Met kip of garnalen**: Voeg reepjes gegrilde kipfilet of gekookte garnalen toe voor een niet-vegetarische variant.
- **Extra groenten**: Voeg wortel (julienne), rode paprika of radijs toe voor meer kleur en bite.
- **Knapperige topping**: Strooi wat geroosterde sesamzaadjes of gehakte pinda's over de vulling voor extra crunch.
- **Andere dressing**: Maak een pindasaus (pindakaas, sojasaus, limoensap, water) als dip voor een hartige twist.

Viscurry met kokosrijst en zeekraal (4 personen)

Laat je verleiden door deze onweerstaanbare viscurry met kokosrijst en zeekraal ! Dit gerecht is een ware smaakexplosie: malse staartvisfilets en sappige scampi's worden omhuld door een romige kokos-curry, op smaak gebracht met verse gember, citroengras en een vleugje chili. De knapperige zeekraal en frisse limoen zorgen voor een perfecte balans tussen zilt, fris en pittig. Elke hap neemt je mee naar exotische oorden, terwijl de geur van specerijen je keuken vult en je maag doet knorren van verlangen.
Serveer deze curry met een glas aromatische Viognier of een droge Riesling en je hebt een diner waar je gasten nog lang over napraten. Of je nu kiest voor de klassieke versie met vis en scampi's, of de vegetarische variant met tofu en extra groenten: dit recept is een absolute publiekslieveling. Durf te variëren met kruiden, voeg wat extra pit toe, en maak het helemaal af met geroosterde noten voor een verrassende bite.
Kortom: dit is comfortfood op z'n best – kleurrijk, voedzaam en onweerstaanbaar lekker. Waar wacht je nog op? Zet deze viscurry op tafel en laat iedereen genieten.

Ingrediënten:

- 600 g staartvisfilets (diepvries)
- 12 grote scampi's (gepeld en geblancheerd, diepvries)
- 250 g wortelen
- 200 g zeekraal
- 1 limoen
- 1 plantje koriander
- 1 groene chilipeper
- 2 cm verse gember
- 1 stengel citroengras
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 250 g rijstmengeling
- 4 dl kokosmelk
- 2,5 dl water
- 0,5 blokje visbouillon
- 2,25 el olijfolie
- 3 kruidnagels

- 1 el kurkuma
- 1 kl korianderpoeder
- 1 kl komijnpoeder
- Zwarte peper

Voorbereiding:

Bouillon: Los het bouillonblokje op in heet water.
Vis & scampi's: Laat de vis en scampi's oppervlakkig ontdooien. Snijd de vis in stukken van ca. 3 cm.
Limoen: Snijd 4 schijfjes van de limoen, pers de rest uit.
Gember & knoflook: Rasp de gember, pers de knoflook.
Koriander: Pluk de blaadjes van de koriander.
Ui & peper: Snipper de ui en de chilipeper fijn (laat de pitjes erin voor extra pit).
Zeekraal: Spoel de zeekraal onder koud water, laat uitlekken en breek de harde steeltjes af.
Citroengras: Verwijder de buitenste laag en snijd in stukken.

Bereiding:

Maak een grove pasta van knoflook, citroengras, chilipeper en gember (met lepel, vijzel of blender).
Verhit 1 el olijfolie in een kookpot, fruit de ui glazig.
Voeg de knoflookpasta toe, bak 4 minuten.
Voeg kurkuma, komijnpoeder, kruidnagels en korianderpoeder toe, bak kort mee.
Kook de rijst gaar volgens de verpakking, giet af.
Voeg kokosmelk, bouillon en wortelen toe aan de pot, laat 10 minuten sudderen.
Verhit 1 el olijfolie in een pan, bak de zeekraal 2-3 minuten, kruid met peper.
Voeg vis en scampi's toe aan de curry, laat 5 minuten sudderen.
Haal van het vuur, verwijder de kruidnagels, roer het limoensap erdoor.
Bestrooi met de helft van de koriander.

Serveren:

- Verdeel ¾ van de zeekraal over de borden, schep de viscurry erop.
- Werk af met de rest van de zeekraal en koriander.
- Serveer met de kokosrijst en een schijfje limoen.

Wijnadvies:

Een aromatische witte wijn past uitstekend bij deze curry. Probeer bijvoorbeeld een **Viognier** uit Argentinië, zoals de Argento Selección Viognier Mendoza. Deze wijn heeft een frisse, fruitige smaak die mooi aansluit bij de kokos en het lichte pittige karakter van het gerecht. Ook een **droge Riesling** of een **Grüner Veltliner** zijn goede alternatieven.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang vis en scampi's door blokjes tofu of tempeh en voeg extra groenten toe zoals paprika, courgette of sugar snaps.
- **Andere vissoorten**: Gebruik kabeljauw, zalm of roodbaars voor een andere smaak.
- **Meer pit**: Voeg extra chilipeper toe of serveer met een pittige sambal.
- **Kruiden**: Experimenteer met verse basilicum of munt als topping.
- **Rijstvariatie**: Gebruik jasmijnrijst of zilvervliesrijst in plaats van rijstmengeling.
- **Noten**: Strooi geroosterde cashewnoten of amandelschilfers over het gerecht voor extra bite.

Wok 'Hot & Sweet' met kip en scampi (4 personen)

Laat je verleiden door de onweerstaanbare smaken van deze Wok 'Hot & Sweet' met kip en scampi – een gerecht dat niet alleen je smaakpapillen prikkelt, maar ook je tafelgenoten zal verrassen! De combinatie van malse kip, sappige scampi's en knapperige groenten zorgt voor een kleurrijk en feestelijk geheel. De subtiele balans tussen zoet (honing), pittig (cayennepeper) en aromatisch (kerrie en paprikapoeder) tilt dit wokgerecht naar een hoger culinair niveau.
Serveer deze wok direct uit de pan, dampend en vol geurige stoom, en garneer royaal met verse lente-ui voor een frisse toets. Maak het af met een handje geroosterde cashewnoten of pinda's voor een heerlijke crunch.
Wijnsuggestie: Schenk er een frisse Zuid-Afrikaanse Sauvignon Blanc of Chenin Blanc bij, of kies voor een droge Riesling. Deze wijnen accentueren het pittige en zoete karakter van het gerecht en zorgen voor een perfecte harmonie op tafel.
Tip: Durf te variëren ! Voeg extra groenten toe, maak het gerecht vegetarisch met tofu of tempeh, of experimenteer met verschillende soorten noedels. Zo maak je van elke wok een nieuw avontuur.
Laat je inspireren, proef, en geniet – dit is comfortfood met een exotische twist.

Ingrediënten:

- 500 g kippenblokjes (beenhouwerij)
- 200 g gepelde, geblancheerde scampi's (diepvries, ontdooid)
- 2 wortelen
- 1 rode paprika
- 3 lente-uitjes
- 250 g sojascheuten
- 2 teentjes knoflook
- 300 g woknoedels
- 1 el vloeibare honing
- 2 dl water
- 0,5 blokje kippenbouillon
- 4 el olijfolie
- 2 kl paprikapoeder
- 2 kl kerriepoeder

- 1 snufje cayennepeper
- Zwarte peper en zout

Voorbereiding:

Los het bouillonblokje op in 2 dl heet water.
Laat de scampi's volledig ontdooien en dep ze droog.
Snijd de lente-uitjes in ringen van ongeveer 1 cm.
Snijd de wortelen in dunne staafjes.
Verwijder de zaadlijsten en pitjes uit de paprika, snijd in reepjes.
Snipper de knoflook fijn.

Bereiding:

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok. Bak de scampi's en kippenblokjes 5 minuten op hoog vuur. Voeg honing, kerriepoeder, paprikapoeder, cayennepeper, peper en zout toe. Haal uit de wok en zet apart.
Verhit opnieuw 2 eetlepels olijfolie in dezelfde wok. Roerbak knoflook, lente-uitjes, wortelen en paprika 5 minuten.
Voeg de kippenbouillon toe en roer de woknoedels erdoor. Laat 5 minuten garen op hoog vuur.
Voeg de sojascheuten, kippenblokjes en scampi's toe. Warm alles nog 1 à 2 minuten door.
Serveer direct, eventueel gegarneerd met extra lente-ui.

Wijnadvies:

Een frisse, aromatische witte wijn past uitstekend bij dit gerecht. Kies bijvoorbeeld voor een Zuid-Afrikaanse **Sauvignon Blanc** of **Chenin Blanc**, zoals de North Bank 'Réserve White' van Spier. Deze wijn heeft voldoende frisheid en fruitigheid om het pittige en zoete karakter van de wok te ondersteunen.
Alternatief: Een **droge Riesling** of een **Verdejo** uit Spanje werkt ook goed, dankzij hun levendige zuren en aroma's.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang kip en scampi door tofu of tempeh. Marineer deze vooraf in sojasaus en een beetje honing.
- **Extra groenten:** Voeg broccoli, sugar snaps of babymaïs toe voor meer kleur en bite.
- **Noedels:** Probeer eens rijstnoedels of volkoren noedels voor een andere textuur.
- **Pittiger:** Voeg extra cayennepeper of een fijngesneden rode chili toe.
- **Sauzen:** Werk af met een beetje zoete chilisaus of een scheutje sesamolie voor extra smaak.
- **Noten:** Strooi wat geroosterde cashewnoten of pinda's over het gerecht voor crunch.

Zoetzuur gebakken vlees (4 personen)

Dit gerecht is een explosie van smaken: zoet, zuur, hartig en een vleugje fruitigheid. De krokante stukjes vlees omhuld met glanzende saus en sappige ananas maken het onweerstaanbaar. Serveer met een glas gekoelde Riesling en een kom dampende rijst en je hebt een maaltijd die iedereen doet watertanden. Eén hap en je bent verkocht !

Ingrediënten:

- 500 g varkenshaas of kipfilet, in blokjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 groene paprika, in reepjes
- 1 ui, in grove stukken
- 150 g ananasstukjes (uit blik, uitgelekt)
- 3 el maïzena
- 2 el bloem
- 2 eieren
- 4 el zonnebloemolie (voor bakken)
- Zout en peper naar smaak

Voor de zoetzure saus:

- 4 el ketchup
- 3 el rijstazijn (of witte azijn)
- 3 el suiker
- 2 el sojasaus
- 150 ml ananassap (uit het blik)
- 1 el maïzena (opgelost in 2 el water)

Bereiding:

Voorbereiden: Meng bloem en maïzena in een kom. Klop de eieren los. Haal de vleesblokjes eerst door het ei, dan door het bloemmengsel.
Vlees bakken: Verhit olie in een wok of diepe pan. Bak het vlees goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
Groenten wokken: Bak ui en paprika kort in dezelfde pan tot ze licht knapperig zijn.
Saus maken: Meng ketchup, azijn, suiker, sojasaus en ananassap in een kom. Giet in de pan en breng aan de kook. Voeg het maïzena-papje toe en roer tot de saus indikt.
Samenvoegen: Voeg ananas en vlees toe aan de saus. Schep alles goed om zodat het vlees bedekt is met de glanzende zoetzure saus.
Serveren: Serveer direct met gestoomde witte rijst of noedels.

Wijnadvies:

- Bij zoetzuur: Kies een frisse, aromatische witte wijn zoals **Riesling** of **Gewürztraminer**. Deze wijnen hebben een lichte zoetheid die perfect aansluit bij de saus.
- Voor een drogere optie: Een **Pinot Grigio** of **Sauvignon Blanc** werkt goed.
- Liever rood? Ga voor een **lichte Beaujolais** – fruitig en niet te zwaar.

Variatie op dit gerecht:

- Met kip: Vervang varkenshaas door kipfilet voor een lichtere versie.
- Vegetarisch: Gebruik tempura van tofu of bloemkool in plaats van vlees.
- Extra pittig: Voeg een snuf chilivlokken of een scheutje sriracha toe aan de saus.
- Luxueus: Voeg cashewnoten of sesamzaad toe voor extra crunch.

Zoetzuur gemarineerde ribbetjes met wortelslaatje (4 personen)

Laat je zintuigen prikkelen door deze zoetzuur gemarineerde ribbetjes met wortelslaatje – een gerecht dat speelt met contrasten en je nieuwsgierigheid wekt vanaf de eerste aanblik. De geur van vers gember, koriander en tijm vermengt zich met het aroma van speciaalbier en zoete sojasaus, waardoor elke hap een ontdekkingsreis wordt.
De ribbetjes worden langzaam gegaard in een kruidige bouillon, waarna ze onder de grill een onweerstaanbare karamellaag krijgen. Het frisse wortelslaatje, besprenkeld met limoensap en gember, zorgt voor een levendige tegenhanger en maakt het geheel licht en sprankelend.
Serveer dit gerecht met een fruitige rode wijn of een aromatische witte, en laat je gasten verrassen door de harmonie van smaken: zoet, zuur, kruidig en fris. Voeg gerust extra groenten toe of experimenteer met de marinade voor een persoonlijke twist. Dit is niet zomaar een maaltijd, maar een culinaire belevenis die uitnodigt tot genieten en delen.

Ingrediënten:

- 1 kg ribbetjes
- 800 g wortelen
- 2 limoenen
- 3 cm verse gember
- 1 plantje koriander
- 2 takjes verse tijm
- 1 ui
- 1 blokje groentebouillon
- 6 el ketjap manis (zoete sojasaus)
- 33 cl Gulden Draak (speciaalbier)
- 1 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- 1 kl paprikapoeder
- 1 snufje cayennepeper
- 1 blad laurier
- 1 el kruidnagel
- Zwarte peper
- Zout
- Basmatirijst (optioneel, als bijgerecht)

Voorbereiding:

Ui en gember: Snipper de ui fijn. Schil de gember en rasp deze fijn.
Wortelslaatje: Rasp de wortelen grof. Besprenkel ze met het sap van de limoenen. Voeg de geraspte gember toe en breng op smaak met peper en zout.
Koriander: Snipper de koriander fijn.

Ribbetjes koken:

Leg de ribbetjes in een grote kookpot. Overgiet met het bier.
Voeg de gesnipperde ui, het bouillonblokje, laurierblad, kruidnagel en tijm toe. Vul aan met water tot de ribbetjes net onder staan.
Breng aan de kook en laat 45 minuten afgedekt garen.

Marinade en grillen

Maak de marinade: Meng ketjap manis, paprikapoeder, olijfolie en balsamicoazijn. Kruid met peper en cayennepeper.
Giet de ribbetjes af en dep ze droog. Bestrijk ze met de marinade.
Bak de ribbetjes ± 5 minuten goudbruin onder de grill van een voorverwarmde oven (180°C).

Afwerking:

Serveer de gegrilde ribbetjes met het wortelslaatje en eventueel gekookte basmatirijst. Bestrooi met koriander.

Wijnadvies:

- **Rode wijn:** Kies voor een fruitige, niet te zware rode wijn zoals een Zinfandel, een Australische Shiraz of een Spaanse Garnacha. Deze wijnen combineren goed met het zoetzuur van de marinade en het kruidige karakter van het gerecht.
- **Alternatief:** Een gekoelde Beaujolais of een lichte Pinot Noir werkt ook prima, zeker als je het gerecht serveert op een zomerse dag.
- **Witte wijn:** Liever wit? Ga dan voor een aromatische, frisse wijn zoals een Riesling (halfdroog) of een Gewürztraminer. Deze wijnen kunnen het zoetzuur van het gerecht mooi ondersteunen.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Vervang ribbetjes door kippenbouten of varkenshaas voor een lichtere variant.
- **Groenten:** Voeg extra groenten toe aan het slaatje, zoals komkommer, radijs of rode kool voor meer kleur en crunch.

- **Marinade:** Experimenteer met honing of sinaasappelsap in de marinade voor een andere zoetzuur balans.
- **Pittig:** Voeg extra cayennepeper of een fijngesneden chili toe als je van pittig houdt.
- **Vegetarisch:** Maak het wortelslaatje als hoofdgerecht en serveer met gegrilde halloumi of tofu gemarineerd in dezelfde marinade.

Groentebeignets met komkommer en zure roomdip

Dit gerecht is een ware ode aan de veelzijdigheid van groenten en biedt een perfecte balans tussen smaak, textuur en frisheid. De combinatie van geraspte courgette, wortel en aardappel zorgt voor een zachte, sappige bite, terwijl de kaas en havermout het geheel een hartige en voedzame twist geven. De beignets worden goudbruin gebakken in olijfolie, waardoor ze een knapperige buitenkant krijgen die mooi contrasteert met het smeuïge interieur.
De frisse dip van komkommer, zure room en een vleugje mayonaise tilt het gerecht naar een hoger niveau: het zorgt voor verkoeling en een romige tegenhanger bij elke hap. Serveer de beignets warm, gegarneerd met verse peterselie, voor een kleurrijke presentatie die uitnodigt tot proeven.
Wijnadvies: Kies voor een lichte, frisse witte wijn zoals Sauvignon Blanc, Pinot Grigio of Verdejo. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de frisse groenten en de romige dip, zonder het gerecht te overheersen. Voor een alcoholvrije optie is een lichtzure limonade of een alcoholvrije witte wijn een uitstekende keuze.
Variatietips: Maak het gerecht veganistisch door plantaardige kaas en een lijnzaad-eimengsel te gebruiken. Voeg gerust extra groenten toe, zoals zoete aardappel of spinazie, of maak het pittig met chilipoeder. Experimenteer met dips, bijvoorbeeld een yoghurtdip met munt of een avocadodip.
Aanbeveling: Dit gerecht is ideaal als lichte lunch, borrelhapje of als onderdeel van een zomerse maaltijd. Door het knijpen van het vocht uit de courgette blijven de beignets heerlijk krokant. Bewaar eventueel overgebleven beignets maximaal drie dagen in de koelkast en warm ze op in de oven of pan voor een snelle, gezonde snack.
Kortom: Groentebeignets met komkommer en zure roomdip zijn een smaakvolle, veelzijdige keuze die zowel vegetariërs als fijnproevers zal verrassen

Ingrediënten:

Voor de beignets:

- 1 courgette, geraspt
- 1 wortel, geraspt
- 1 aardappel, geraspt
- 2 eieren
- 100 g kaas, geraspt
- 4 el havermout
- 2 el bloem (of glutenvrije variant)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Verse peterselie, gehakt
- Zout, peper, Italiaanse kruiden, paprika (naar smaak)
- Olijfolie om te bakken

Voor de dip:

- 1 el zure room
- 1 el mayonaise
- 1 komkommer, fijngehakt
- Snufje zout

Bereiding:

Groenten voorbereiden

- Rasp de courgette, wortel en aardappel.
- Doe de courgette in een vergiet, bestrooi met zout en laat 10 minuten staan. Knijp daarna zoveel mogelijk vocht eruit.

Meng het beslag

- Doe alle geraspte groenten, kaas, knoflook, peterselie, eieren, havermout, bloem en de kruiden in een grote kom.
- Meng alles goed door elkaar tot een samenhangend mengsel.

Vorm de beignets

- Neem een handje van het mengsel en vorm er platte burgers van. Herhaal tot het mengsel op is.

Bakken

- Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de beignets in 3-4 minuten per kant goudbruin en gaar.
- Laat uitlekken op keukenpapier.

Dip maken

- Meng in een kommetje de zure room, mayonaise, komkommer en zout.
- Roer goed door.

Serveren

- Serveer de warme beignets met de frisse dip. Garneer eventueel met extra peterselie.

Tips:

- **Vocht uit de courgette knijpen is essentieel** om zompige beignets te voorkomen.
- Voeg gerust extra kruiden toe zoals dille, bieslook of komijn voor een andere smaak.
- Maak de beignets kleiner voor een leuk borrelhapje.
- Bewaar overgebleven beignets maximaal 3 dagen in de koelkast en warm ze op in de oven of pan.

Wijnadvies:

Deze groentebeignets zijn licht, fris en hebben een romige dip. Kies daarom voor een frisse, niet te zware witte wijn zoals:

- **Sauvignon Blanc**: past goed bij de frisse groenten en de zuren van de dip.
- **Pinot Grigio**: een lichte, fruitige wijn die het gerecht niet overheerst.
- **Verdejo**: aromatisch en fris, sluit mooi aan bij de kruiden en groenten.

Liever geen wijn? Een frisse, lichtzure limonade of een alcoholvrije witte wijn is ook een goede keuze.

Variatie op dit gerecht:

- **Veganistisch**: Gebruik plantaardige kaas en vervang de eieren door een mengsel van lijnzaad en water.
- **Andere groenten**: Voeg bijvoorbeeld geraspte zoete aardappel, prei of spinazie toe.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilipoeder of fijngehakte rode peper toe aan het beslag.
- **Andere dips**: Maak een yoghurtdip met munt of een avocadodip voor variatie.

Hartige bloemkool-rode-uienquiche met basilicum en rozemarijn

Deze bloemkool-rode-uienquiche is een ode aan comfortfood met een mediterrane twist. De zachte bloemkool, de zoete rode ui en de geurige kruiden vormen samen een harmonieus geheel, terwijl de Pecorino Romano zorgt voor een zoute, romige toets. De knapperige sesamrand en de kleurrijke uienringen bovenop maken het gerecht niet alleen smaakvol, maar ook een feest voor het oog.
Serveer deze quiche warm, direct uit de oven, met een frisse salade van jonge bladsla en een lichte vinaigrette. De combinatie van de kruidige basilicum en rozemarijn met de rijke kaas maakt dit gerecht perfect voor een gezellige lunch of een ontspannen diner met vrienden of familie.
Maak het af met een glas frisse Sauvignon Blanc of een lichte Pinot Noir, en je hebt een maaltijd die uitnodigt tot samen genieten. Deze quiche is niet alleen glutenvrij, maar ook makkelijk aan te passen met andere groenten of kazen, zodat je telkens weer een nieuwe smaaksensatie op tafel zet.
Laat je verrassen door de veelzijdigheid en warmte van dit gerecht – het is comfortfood op z'n best !

Ingrediënten:

- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes
- 1 middelgrote rode ui
- 5 eetlepels basilicum-olijfolie (of gewone olijfolie)
- ½ theelepel fijngehakte verse rozemarijn
- 6 eieren
- ½ kopje verse basilicumblaadjes, gehakt
- 1 kopje kikkererwtenbloem, gezeefd
- 1½ theelepel bakpoeder
- 1½ kopjes grof geraspte Pecorino Romano-kaas
- 2–3 eetlepels gesmolten boter (om te bestrijken)
- 1 eetlepel witte sesamzaadjes
- 1 eetlepel zwarte sesamzaadjes
- Zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding:

Voorbereiden: Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een springvorm (22 cm) met bakpapier en bestrijk de zijkanten met gesmolten boter.

Bloemkool koken: Kook de bloemkoolroosjes met 1 theelepel zout in ruim water. Laat 15 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn. Giet af en laat uitlekken.

Ui voorbereiden: Snijd 3 plakjes (ca. 0,5 cm dik) van de rode ui en leg apart. Snijd de rest van de ui grof.

Ui bakken: Bak de grof gesneden ui met de basilicum-olijfolie en rozemarijn op laag vuur, al roerend, ongeveer 10 minuten. Laat afkoelen.

Beslag maken: Doe de gebakken ui in een grote kom. Voeg de eieren en gehakte basilicum toe en klop goed door. Voeg kikkererwtenbloem, bakpoeder, 1¼ kopjes Romano, 1 theelepel zout en peper toe. Klop tot een glad beslag.

Bloemkool toevoegen: Schep de bloemkool voorzichtig door het beslag.

Vorm voorbereiden: Meng de sesamzaadjes en strooi ze langs de zijkanten van de ingevette springvorm.

Quiche samenstellen: Giet het mengsel in de vorm en verdeel gelijkmatig. Leg de apart gehouden uienringen bovenop.

Bakken: Bak de quiche 45 minuten in het midden van de oven tot hij goudbruin en stevig is.

Serveren: Laat 15 minuten afkoelen, bestrooi met extra Romano en serveer warm.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, aromatische witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een Italiaanse Vermentino. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de kruidige tonen van basilicum en rozemarijn en het zoute van de Pecorino.
- **Lichte rode wijn:** Een lichte, fruitige rode wijn zoals een Pinot Noir of een Italiaanse Bardolino past ook goed, vooral als je de quiche als hoofdgerecht serveert.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere groenten:** Vervang de bloemkool (deels) door broccoli, prei of courgette voor een andere smaak en kleur.
- **Kaas:** Gebruik in plaats van Pecorino bijvoorbeeld Parmezaanse kaas, oude geitenkaas of een pittige blauwe kaas.
- **Kruiden:** Voeg extra verse kruiden toe zoals peterselie, bieslook of tijm voor meer diepgang.
- **Vega-variant:** Voeg geroosterde noten of zongedroogde tomaatjes toe voor extra bite en smaak.
- **Glutenvrij:** Dit recept is al glutenvrij door het gebruik van kikkererwtenbloem.

Cheesy kipfilet gevuld met asperge (4 personen)

Stel je voor: sappige kipfilet, gevuld met knapperige groene asperges en smeltende kaas, omhuld door een geurige kruidenmix en overgoten met een frisse citroenbotersaus. Elke hap is een perfecte balans tussen romig, fris en hartig. Serveer deze kipfilet direct uit de oven, zodat de kaas nog heerlijk uitloopt, samen met een glas gekoelde Sauvignon Blanc. Voeg er een frisse salade en geroosterde aardappeltjes aan toe voor een complete, feestelijke maaltijd. Dit gerecht is niet alleen een lust voor het oog, maar ook een ware smaakexplosie die je tafelgenoten zal verrassen en verleiden tot een tweede portie.

Ingrediënten:

Kip:

- 4 kipfilets (ca. 1 kg, zonder bot en vel)
- ¾ tl gedroogde oregano
- ¾ tl gedroogde basilicum (of kruiden naar keuze)
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl uienzout
- ½ tl paprikapoeder
- Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 2 el olijfolie

Vulling:

- 12-15 groene asperges, houtachtige uiteinden verwijderd
- 1 tl gehakte knoflook
- ⅛ tl chilivlokken (optioneel)
- 8 plakken mozzarella of provolone

Citroenbotersaus:

- 2-3 el versgeperst citroensap
- 2 el boter
- 1 tl gehakte knoflook

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng in een kom de oregano, basilicum, knoflookpoeder, uienzout, paprikapoeder, zout en peper.

Kipfilets voorbereiden

- Leg de kipfilets op een snijplank. Snijd met een scherp mes een diepe inkeping (zakje) in elke filet, maar snijd niet helemaal door.
- Dep de kip droog met keukenpapier.
- Bestrooi de binnenkant van de zakjes met de kruidenmix en wrijf in met 2 tl olijfolie.

Vulling maken

- Meng in een kom de asperges met 2 tl olijfolie, knoflook en eventueel chilivlokken.
- Vul elke kipfilet met 3-4 asperges en 2 plakken kaas.
- Sluit de opening met 2-3 tandenstokers.

Aanbraden

- Verhit de resterende eetlepel olie in een ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilets aan beide kanten goudbruin (ca. 3-4 min per kant).

Saus toevoegen & bakken

- Voeg het citroensap, de boter en de knoflook toe aan de pan rondom de kip.
- Dek de pan af en bak 12-15 minuten in de oven.
- Haal het deksel eraf en bak nog 5 minuten, tot de kip gaar is (interne temperatuur 70°C).

Serveren

- Serveer de kip met de citroenbotersaus uit de pan.

Tips:

- Gebruik een vleesthermometer voor perfecte gaarheid.
- Laat de kip na het bakken even rusten voor sappigheid.
- Serveer met een frisse salade of geroosterde aardappeltjes.

Wijnadvies:

Een frisse, droge witte wijn past perfect bij dit gerecht. Denk aan een Sauvignon Blanc, een Pinot Grigio of een lichte Chardonnay. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de citroen en asperges en snijden door het romige van de kaas.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere groenten:** Vervang asperges door spinazie, geroosterde paprika of courgette.
- **Kaas:** Gebruik geitenkaas, feta of een pittige blauwe kaas voor een andere smaakbeleving.
- **Kruiden:** Voeg verse tijm of rozemarijn toe aan de kruidenmix voor een mediterraan tintje.
- **Vega-variant:** Gebruik dikke plakken aubergine of portobello's in plaats van kip en vul deze met de asperges en kaas.

Citroen-knoflook gebraden kip (8 personen)

Aanrader: Een feest voor je zintuigen !
Stel je voor: de geur van vers geroosterde kip vult de keuken, terwijl sappige citroen en aromatische kruiden samen met knoflook langzaam hun magie doen. Deze Citroen-Knoflook Gebraden Kip is niet zomaar een gerecht, het is een ware smaakexplosie ! De kip is boterzacht, de huid heerlijk krokant, en elke hap zit boordevol frisse, zonnige smaken dankzij de citroen en verse kruiden. De combinatie van knoflook, peterselie, tijm en rozemarijn zorgt voor een onweerstaanbare mediterrane twist.
Serveer deze kip met de rijke, geurige sappen uit de pan en geniet van de zachte uien en knoflook die erin zijn meegegaard. Of je nu kiest voor een glas Pinot Grigio, een frisse limonade of een licht blond biertje: dit gerecht maakt van elke maaltijd een feestje. Voeg gerust wat aardappeltjes, olijven of cherrytomaatjes toe voor extra variatie.
Kortom: dit is comfortfood op z'n best – eenvoudig te maken, spectaculair van smaak en gegarandeerd een succes aan tafel. Waar wacht je nog op? Zet de oven aan en laat je verleiden door deze onweerstaanbare kip.

Ingrediënten:

- 1 hele kip (1,8–2,2 kg), ruggengraat verwijderd en opengevouwen (vlinderen)
- ½ kop olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- 2 theelepels verse tijmblaadjes, fijngehakt
- 1 theelepel verse rozemarijn, fijngehakt
- 4 theelepels zout, verdeeld
- ¾ theelepel versgemalen zwarte peper
- 1 citroen, gehalveerd en in dunne plakjes (¼ inch)
- 1 ui, gehalveerd en in dunne plakjes
- 3 grote teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 120 ml droge witte wijn (zoals Pinot Grigio) of natriumarme kippenbouillon
- Sap van 1 citroen

Bereiding:

Voorbereiden: Verwarm de oven voor op 230°C. Dep de kip goed droog met keukenpapier.

Kruidenmengsel: Meng in een kom de olijfolie, gehakte knoflook, peterselie, tijm, rozemarijn, 3 theelepels zout en de peper.

Opbouwen: Leg de citroenplakjes, uienringen en plakjes knoflook op de bodem van een grote ovenvaste pan of gietijzeren skillet. Leg de kip met de huid naar beneden op de schijfjes.

Inwrijven: Giet meer dan de helft van het kruidenmengsel over de kip en wrijf het goed in het vlees. Draai de kip om (huidzijde boven) en verdeel de rest van het mengsel over de huid en onder de huid.

Vloeistof toevoegen: Giet de wijn en het citroensap in de pan rondom de kip.

Kruiden: Bestrooi de kippenhuid met het resterende zout.

Roosteren: Zet de pan in de oven en rooster de kip 45–55 minuten. Bedruip de kip halverwege met het vocht uit de pan. De kip is gaar als het sap helder is bij het doorprikken van de dij.

Afronden: Bedruip opnieuw en rooster eventueel nog 5–10 minuten tot de huid goudbruin is.

Rusttijd: Haal de kip uit de oven, dek af met folie en laat 10 minuten rusten.

Serveren: Snijd de kip in stukken, bestrooi met extra zout en peper, en serveer met de sappen en gekookte uien/knoflook uit de pan.

Wijnadvies:

Deze kip is fris en aromatisch door de citroen en kruiden. Een droge witte wijn past hier uitstekend bij. Denk aan:

- **Pinot Grigio**: sluit mooi aan bij het recept (ook gebruikt in de saus).
- **Sauvignon Blanc**: fris, kruidig en niet te zwaar.
- **Chardonnay (niet op hout gerijpt)**: rond en fruitig, zonder te overheersen.

Liever geen wijn? Een frisse citroenlimonade of een lichte blonde bier past ook goed.

Variaties:

- **Mediterraans**: Voeg zwarte olijven, cherrytomaatjes en wat extra rozemarijn toe aan de pan.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilivlokken toe aan het kruidenmengsel.
- **Aardappel erbij**: Leg partjes vastkokende aardappel tussen de citroen en ui, zodat ze mee garen in de sappen.
- **Kipdelen**: Gebruik kippenbouten of -dijen in plaats van een hele kip voor een snellere bereiding.
- **Vegetarisch alternatief**: Gebruik dikke plakken bloemkool of portobello's, bereid ze op dezelfde manier en verkort de oventijd.

Gegrilde kip met ananasmarinade

Dit recept voor gegrilde kip met ananasmarinade is een ware smaakexplosie die tropische frisheid combineert met hartige en zoete tonen. De marinade op basis van ananassap, sojasaus, ketchup en verse gember zorgt ervoor dat de kip heerlijk mals en vol van smaak wordt. Door de kip te grillen, krijgt het vlees een licht rokerige toets die perfect samengaat met de gekarameliseerde ananasringen.
Maak het gerecht extra bijzonder door variaties toe te voegen, zoals een beetje chili voor pit, of door naast ananas ook andere groenten te grillen. Strooi er tot slot wat geroosterde cashewnoten of sesamzaadjes over voor een knapperige finishing touch.

Ingrediënten:

- 240 ml ongezoete ananassap
- 180 ml ketchup
- 120 ml sojasaus
- 90 g bruine suiker
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, fijngehakt
- 500 g kipfilet
- 1 theelepel plantaardige olie (plus extra voor grillen)
- 1 verse ananas, in ringen gesneden
- Bosui, dun gesneden, voor garnering

Bereiding:

Marinade maken
Meng het ananassap, ketchup, sojasaus, bruine suiker, knoflook en gember in een grote kom. Roer goed door tot de suiker is opgelost.

Kip marineren
Doe de kipfilets in een hersluitbare plastic zak of schaal. Giet de marinade erbij en zorg dat de kip goed bedekt is. Laat minimaal 2 uur, liefst een nacht, marineren in de koelkast.

Grill voorbereiden
Verwarm de grill (of barbecue) voor op middelhoog vuur. Bestrijk het rooster licht met olie om plakken te voorkomen.

Kip grillen
Haal de kip uit de marinade (bewaar de marinade). Leg de kip op de grill en bestrijk eventueel nogmaals met wat marinade. Grill de kip ongeveer 8 minuten per kant, tot deze goudbruin en gaar is.
Ananas grillen
Bestrijk de ananasringen licht met olie. Grill ze ongeveer 2 minuten per kant tot ze mooie grillstrepen hebben.
Serveren
Leg de gegrilde kip en ananas op een schaal. Garneer met dun gesneden bosui. Serveer direct.

Wijnadvies

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, fruitige wijn zoals een **Sauvignon Blanc** of een **Verdejo**. Deze wijnen passen goed bij het zoet en het frisse van de ananas.
- **Rosé:** Een droge rosé uit de **Provenc**e is ook een uitstekende keuze, vooral als je het gerecht in de zomer serveert.
- **Rode wijn:** Liever rood? Ga dan voor een lichte **Pinot Noir**, die niet te overheersend is bij kip en fruit.

Variatie op het recept:

- **Pittig:** Voeg een fijngesneden rode peper of een beetje chilisaus toe aan de marinade voor extra pit.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door stevige tofu of tempeh. Marineer en grill op dezelfde manier.
- **Tropisch:** Voeg extra fruit toe, zoals mango of papaja, en grill deze samen met de ananas.
- **Groenten:** Grill naast de ananas ook paprika, courgette of aubergine voor meer kleur en smaak.
- **Noten:** Strooi wat geroosterde cashewnoten of sesamzaadjes over het gerecht voor een knapperige bite.

Gegrilde kip met groenten (2 personen)

Laat je verrassen door deze heerlijke en gezonde maaltijd. Geniet van deze gegrilde kip met groenten: fris, gezond en snel klaar. Perfect met een glas Sauvignon Blanc of een lichte Pinot Noir. Eet smakelijk !

Ingrediënten:

- 2 kipfilets
- 1 grote vleestomaat
- 500 g verse spinazie
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 takje verse tijm (of ½ tl gedroogde tijm)
- 1 el citroensap
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

Voorbereiding groenten

- Was de spinazie grondig en laat goed uitlekken.
- Snijd de vleestomaat in plakken.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes.
- Pel het knoflookteentje en hak fijn.

Kip marineren

- Dep de kipfilets droog met keukenpapier.
- Leg ze in een schaal en besprenkel met 1 el olijfolie, het citroensap, peper, zout en de tijm.
- Dek af en laat minimaal 15 minuten marineren (langer mag voor meer smaak).

Groenten bereiden

- Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit het knoflook 30 seconden tot het geurt, voeg dan de paprika toe en bak 3-4 minuten tot deze iets zachter wordt.
- Voeg de spinazie toe en roerbak tot deze volledig geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.

Kip grillen

- Verhit een grillpan of barbecue op middelhoog vuur.
- Grill de kipfilets 4-5 minuten per kant tot ze goudbruin en gaar zijn (kerntemperatuur ± 75°C).
- Laat de kip 2 minuten rusten en snijd in plakken.

Serveren

- Verdeel de groenten over twee borden.
- Leg de gegrilde kip erop en garneer met plakjes tomaat.
- Serveer direct, eventueel met een extra scheutje olijfolie of een frisse salade.

Wijnadvies:

Bij gegrilde kip met groenten past een frisse, niet te zware witte wijn uitstekend. Denk aan een Sauvignon Blanc, een Pinot Grigio of een lichte Chardonnay (zonder houtrijping). Deze wijnen versterken de frisse smaken van de groenten en het citroenaroma van de kip. Liever rood? Kies dan voor een lichte, fruitige rode wijn zoals een Pinot Noir of een Gamay (Beaujolais).

Variatie op dit gerecht:

- **Italiaanse twist:** Voeg wat basilicum en oregano toe aan de marinade en serveer met gegrilde courgette en aubergine.
- **Oosterse variant:** Marineer de kip met sojasaus, gember en een beetje honing. Serveer met roergebakken paksoi en taugé.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door plakken halloumi of stevige tofu, gemarineerd in citroen en kruiden.
- **Extra groenten:** Voeg champignons, courgette of rode ui toe voor meer kleur en smaak.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de marinade voor een beetje pit.

Gevulde kip parmezaan (4 personen)

Dit recept voor gevulde kip parmezaan is een echte publiekslieveling! Sappige kipfilets gevuld met romige mozzarella, omhuld met een krokant Parmezaan-korstje en geserveerd in een rijke marinara saus: het is comfortfood op z'n best. Ideaal voor een gezellige avond met familie of vrienden. De smaken zijn perfect in balans en met de handige tips maak je het gerecht eenvoudig glutenvrij of vegetarisch. Serveer met een goed glas wijn en geniet van een warme, Italiaanse klassieker aan je eigen tafel.

Ingrediënten:

- 4 grote kipfilets
- 2 grote eieren
- 65 g bloem (of glutenvrije bloem)
- 65 g paneermeel (bij voorkeur panko, of glutenvrij paneermeel)
- 35 g Parmezaanse kaas, fijn geraspt
- 3 eetlepels lichte olijfolie (plus extra indien nodig)
- 350 ml marinara saus (zelfgemaakt of uit een pot)
- 170 g mozzarella, geraspt (verdeeld)
- 6 verse basilicumblaadjes, fijngehakt (voor garnering)
- Zout en peper naar smaak

- Oven (voorverwarmen op 200°C)

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C (boven- en onderwarmte).
- Klop de eieren los in een diep bord.
- Doe de bloem in een tweede bord.
- Meng het paneermeel met de Parmezaanse kaas in een derde bord.

Kipfilets vullen

- Snijd elke kipfilet horizontaal in zodat je een diepe 'zak' krijgt, maar snijd niet helemaal door.
- Bestrooi de binnenkant licht met zout en peper.
- Vul elke kipfilet met 2-3 eetlepels geraspte mozzarella. Druk de randen goed aan zodat de kaas binnenin blijft.

Paneren

- Haal elke gevulde kipfilet eerst door de bloem (schud overtollige bloem af).
- Vervolgens door het losgeklopte ei.
- Tot slot door het paneermeel-Parmezaanmengsel. Zorg dat de kipfilet rondom goed bedekt is.

Aanbraden

- Verhit de olijfolie in een grote ovenbestendige pan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilets aan beide kanten goudbruin (ongeveer 2-3 minuten per kant). Voeg indien nodig extra olie toe.
- Haal de pan van het vuur.

Afmaken in de oven

- Giet de marinara saus rondom de kipfilets in de pan en schep een beetje saus over elke filet.
- Strooi de resterende mozzarella over de kipfilets.
- Zet de pan (of leg de kipfilets in een ovenschaal als je pan niet ovenbestendig is) in de oven.
- Bak 15-20 minuten, tot de kip gaar is (kerntemperatuur 74°C) en de kaas gesmolten en goudbruin is.

Serveren

- Haal de pan uit de oven en laat de kipfilets een paar minuten rusten.
- Garneer met fijngehakte verse basilicum.
- Serveer direct, bijvoorbeeld met pasta, salade of gegrilde groenten.

.

Tips:

- **Glutenvrij:** Gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel voor een glutenvrije variant.
- **Voorbereiden:** Je kunt de kipfilets en vulling vooraf voorbereiden en in de koelkast bewaren tot gebruik.
- **Gaarheid:** Controleer de gaarheid van de kip met een vleesthermometer voor het beste resultaat (74°C).

Wijnadvies:

- **Rode wijn:** Een lichte tot medium-bodied rode wijn zoals een **Chianti**, **Pinot Noir** of een jonge **Sangiovese** past uitstekend bij dit gerecht. Deze wijnen hebben voldoende frisheid en zuren om de tomatensaus en kaas te ondersteunen zonder de kip te overheersen.
- **Witte wijn:** Liever wit? Kies dan voor een volle, niet te aromatische wijn zoals een **Chardonnay** (liefst niet te veel houtlagering) of een Italiaanse **Verdicchio**.
- **Rosé:** Een droge, **kruidige rosé** uit Zuid-Frankrijk of Italië is ook een mooie match, zeker als je het gerecht serveert met salade of gegrilde groenten.

Variatie op het recept:

- **Andere kazen:** Vervang mozzarella door provolone, scamorza of een pittige belegen kaas voor een andere smaakbeleving.
- **Groentevulling:** Voeg spinazie, zongedroogde tomaatjes of gegrilde paprika toe aan de vulling voor extra kleur en smaak.
- **Kruiden:** Meng Italiaanse kruiden zoals oregano, tijm of rozemarijn door het paneermeel voor een kruidige korst.
- **Vega-variant:** Gebruik dikke plakken aubergine of courgette in plaats van kipfilet en volg verder hetzelfde recept voor een vegetarische versie.
- **Pittig:** Voeg wat chilivlokken toe aan de saus of het paneermeel voor een pittige twist.

Gevulde kiprolletjes (4 personen)

Ben je op zoek naar een gerecht dat niet alleen heerlijk smaakt, maar ook zorgt voor een gezellige en feestelijke sfeer aan tafel? Deze gevulde kiprolletjes zijn een echte aanrader! Met een vulling van feta, paprika, ui en een vleugje knoflook, brengen ze een mediterrane twist die iedereen zal verrassen. De combinatie van frisse yoghurt en citroenmelisse maakt het geheel licht en smaakvol.
Of je nu een etentje organiseert of gewoon iets bijzonders wilt maken voor je gezin, dit recept is eenvoudig te bereiden en biedt volop variatiemogelijkheden. Kies bijvoorbeeld voor een Italiaanse variant met mozzarella en basilicum, of geef er een zomerse draai aan met groene asperges en een frisse citrussaus. Serveer met een groene salade en gebakken aardappeltjes voor een complete maaltijd.

Ingrediënten:

- 4 kipfilets
- Peper en zout
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels mosterd
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 vleestomaten
- 4 eetlepels olijfolie
- 150 g feta
- 2 eieren
- 2 eetlepels paneermeel
- 2 dl yoghurt
- 1 theelepel maizena
- Citroenmelisse of reepjes citroenschil (ter garnering)

Bereiding:

Voorbereiden: Snijd de kipfilets overlangs door zodat er platte plakken ontstaan. Bestrooi ze met peper en zout.

Vulling maken: Meng geperste knoflook met tomatenpuree en mosterd. Bestrijk de kipfilets hiermee.

Groenten snijden: Snipper de ui. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Kruis de tomaten in, dompel ze kort in heet water, ontvel ze en snijd ze in blokjes.

Groenten bakken: Verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit hierin de paprika en ui. Haal van het vuur en voeg de verkruimelde feta, eieren en paneermeel toe. Meng goed.

Kip vullen: Verdeel de vulling over de kipfilets, rol ze op en zet vast met een prikker.

Kiprolletjes bakken: Verhit de resterende olijfolie en bak de rolletjes rondom bruin. Voeg de tomatenblokjes toe en stoof alles in een gesloten pan 15 minuten zachtjes.

Saus maken: Leg de rolletjes op een voorverwarmde schaal. Roer de yoghurt, gemengd met maizena, door de saus, verwarm kort en serveer deze bij de kiprolletjes.

Serveren: Garneer met citroenmelisse of reepjes citroenschil. Lekker met een groene salade of gebakken aardappeltjes.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Een frisse Sauvignon Blanc of een droge Chardonnay past uitstekend bij kip met feta en groenten.
- **Rode wijn:** Kies voor een lichte Pinot Noir als je van rood houdt, vooral als je de kiprolletjes serveert met tomatensaus.
- **Rosé:** Een droge rosé is een veelzijdige keuze, zeker bij zomerse variaties met mediterrane groenten.

Variatie op dit gerecht:

- **Italiaans:** Vul de kip met mozzarella, basilicum en zongedroogde tomaat. Wikkel in Parmaham en bak in de oven.
- **Champignon-room:** Voeg gebakken champignons en roomkaas toe aan de vulling voor een romige twist.
- **Groente-variant:** Gebruik geraspte wortel, peterselie en champignons als vulling. Bak de rolletjes in een springvorm en werk af met een mengsel van ei, zure room en kaas.
- **BBQ:** Vul de kip met groene asperges en serveer met een frisse citrussaus. Perfect voor de lente of zomer.

Kip Lazone

Dit gerecht is een ware smaakexplosie: sappige kipfilet, rijkelijk gekruid en perfect gebakken, gecombineerd met romige pasta en een subtiele hint van salie. De volle roomsaus omarmt elke hap en maakt het geheel onweerstaanbaar. Serveer met een glas Chardonnay of Pinot Noir voor een complete culinaire beleving. Ideaal voor een feestelijk diner of een doordeweekse verwennerij.

Ingrediënten

- 450 g kipfilets (zonder bot, zonder vel)
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel zout
- ¼ theelepel gemalen zwarte peper
- 2 theelepels gedroogde tijm
- 2 theelepels gedroogde rozemarijn
- 2 theelepels gerookte paprika
- ½ theelepel gedroogde oregano
- ½ theelepel gedroogde basilicum
- 4 eetlepels ongezouten boter (verdeeld)
- 450 g fettuccine
- 1 eetlepel gehakte knoflook
- 6-8 verse salieblaadjes
- 500 ml slagroom (zware room)
- Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- Verse peterselie, gehakt
- (Optioneel) Geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding:

Kruidenmix maken: Meng in een ruime kom het zout, peper, tijm, rozemarijn, paprika, oregano en basilicum.

Kip voorbereiden: Wrijf de kipfilets aan beide kanten goed in met olijfolie. Haal ze daarna door de kruidenmix zodat ze volledig bedekt zijn.

Kip bakken: Verhit 2 eetlepels boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilets 4-5 minuten per kant, zodat ze mooi goudbruin zijn. Draai de kip maar één keer om voor het beste resultaat. Haal de kip uit de pan, leg op een bord en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.

Pasta koken: Kook ondertussen de fettuccine in ruim kokend water met wat zout en een scheutje olijfolie, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.

Saus maken: Smelt de resterende 2 eetlepels boter in dezelfde pan. Voeg de knoflook en salieblaadjes toe en bak tot de knoflook geurt (ongeveer 1 minuut). Voeg de slagroom toe en laat 4-5 minuten zachtjes inkoken tot de saus iets dikker wordt. Breng op smaak met zout en peper. Verwijder de salieblaadjes.
Samenvoegen: Voeg de gekookte pasta toe aan de saus en meng goed door. Leg de kipfilets terug in de pan en schep wat saus over de kip.
Serveren: Bestrooi eventueel met geraspte Parmezaanse kaas en garneer met verse peterselie. Serveer direct.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Een volle, romige Chardonnay past uitstekend bij de rijke roomsaus en de kruidige kip.
- **Rode wijn:** Een lichte, fruitige Pinot Noir is een goede keuze als je liever rood drinkt.
- **Alternatief:** Een Viognier of een zachte rosé kan ook verrassend goed combineren met dit gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de kruidenmix voor extra pit.
- **Groente:** Voeg gebakken champignons, spinazie of gegrilde paprika toe aan de saus voor meer groenten.
- **Andere pasta:** Vervang fettuccine door tagliatelle, penne of spaghetti.
- **Kip vervangen:** Probeer dit gerecht eens met kalkoenfilet of varkenshaas voor een andere twist.
- **Lactosevrij:** Gebruik plantaardige room en margarine in plaats van slagroom en boter.

Kip met groenten

Ben je op zoek naar een heerlijk, kleurrijk en gezond gerecht? Probeer dan zeker deze kip met groenten uit de oven ! De combinatie van malse kipfilet, frisse paprika's, courgette, ui en cherrytomaten zorgt voor een smaakexplosie op je bord. De kruidenmix van tijm en rozemarijn geeft het geheel een mediterrane touch, terwijl de knoflook alles mooi samenbrengt. Dit gerecht is niet alleen makkelijk te maken, maar ook perfect te combineren met rijst, couscous of een stuk knapperig brood. Wil je het extra bijzonder maken? Voeg olijven, feta of een snufje chili toe voor een persoonlijke twist. Serveer met een frisse Sauvignon Blanc of een lichte Pinot Noir voor een complete smaakbeleving. Ideaal voor een gezellige avond met vrienden of familie.

Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 200 g cherrytomaten
- 2 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Voorbereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de kipfilets in grove stukken. Was en snijd de paprika's, courgette en ui in stukjes. Halveer de cherrytomaten. Hak de knoflook fijn.

Groenten mengen: Doe alle groenten in een grote ovenschaal. Voeg de olijfolie, knoflook, tijm, rozemarijn, zout en peper toe. Meng goed door elkaar.

Kip toevoegen: Leg de stukken kipfilet bovenop de groenten. Besprenkel eventueel nog met wat extra olijfolie en kruid licht bij.

Oven: Zet de schaal in het midden van de oven en bak 25-30 minuten, tot de kip gaar is en de groenten zacht zijn. Schep halverwege even om.

Serveren: Serveer direct, eventueel met rijst, couscous of een stuk knapperig brood.

Wijnadvies

- **Witte wijn:** Een frisse Sauvignon Blanc of een lichte Chardonnay past goed bij de zachte smaak van kip en de frisse groenten.
- **Rode wijn:** Liever rood? Kies dan voor een lichte Pinot Noir of een fruitige Beaujolais. Deze wijnen overheersen het gerecht niet.
- **Rosé:** Een droge rosé is ook een uitstekende keuze, vooral in de zomer.

Variatie op dit gerecht:

- **Mediterraans:** Voeg olijven, artisjokharten en wat feta toe voor een mediterrane twist.
- **Pittig:** Voeg een fijngesneden rode peper of wat chilivlokken toe voor extra pit.
- **Aziatisch:** Marineer de kip in sojasaus, gember en sesamolie en voeg taugé en sugar snaps toe.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door blokjes halloumi of extra groenten zoals aubergine en champignons.

Kip met orange soda

Ben je op zoek naar een verrassend en vrolijk gerecht dat gegarandeerd een glimlach op tafel tovert ? Probeer dan zeker deze kip met orange soda ! De combinatie van sappige kip, frisse sinaasappelsmaak en een vleugje zoetigheid zorgt voor een feestelijk tintje bij elke hap. Het is eenvoudig te maken, ideaal voor een doordeweekse dag én een echte publieksfavoriet bij jong en oud.
Serveer het met rijst, aardappelpuree of een frisse salade, en maak het af met een glas Sauvignon Blanc of een lichte Pinot Noir voor een complete smaakbeleving. Durf te variëren met kruiden of voeg een pittige twist toe voor extra pit. Dit gerecht brengt gegarandeerd kleur en plezier op tafel – eet smakelijk!

Ingrediënten

- 4 kippenbouten of kipfilets
- 1 blikje orange soda (bijvoorbeeld Fanta of een ander merk)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: verse kruiden zoals tijm of rozemarijn

Bereiding:

Voorbereiden: Dep de kip droog met keukenpapier. Bestrooi de kip met zout en peper.
Afbakken: Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de kip rondom goudbruin. Haal de kip uit de pan en zet apart.
Saus maken: Fruit de ui en knoflook in dezelfde pan tot ze glazig zijn. Voeg de orange soda toe en breng aan de kook.
Stoven: Leg de kip terug in de pan. Voeg eventueel verse kruiden toe. Laat het geheel op laag vuur sudderen met de deksel op de pan, ongeveer 30-40 minuten, tot de kip gaar is en de saus is ingedikt.
Serveren: Serveer de kip met de saus, bijvoorbeeld met rijst, aardappelpuree of een frisse salade.

Wijnadvies:
Bij kip met een zoete saus zoals orange soda past een frisse, niet te zware witte wijn. Denk aan:

- **Sauvignon Blanc:** Droog, fris en citrusachtig, waardoor het de zoetheid van de saus mooi balanceert.
- **Chardonnay (ongeoakt):** Licht en fruitig, niet te overheersend.
- **Pinot Grigio:** Ook een goede keuze door het lichte karakter.

Wil je liever rood? Kies dan voor een lichte rode wijn zoals een **Pinot Noir**.

Variatie op dit gerecht:

- **Pittige twist:** Voeg een fijngesneden rode peper of een beetje chilipoeder toe aan de saus.
- **Fruitig:** Voeg stukjes sinaasappel of mandarijn toe voor extra frisheid.
- **Aziatisch:** Voeg een eetlepel sojasaus en een beetje gember toe voor een Oosterse smaak.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door stevige tofu of tempeh en volg verder hetzelfde recept.

Kipfilet met pesto en parmaham (2 personen)

Geniet van deze kipfilet met pesto en parmaham: sappige kip, romige kaas en hartige ham zorgen samen voor een heerlijke smaakbeleving. Serveer met geroosterde groenten en een frisse witte wijn voor een perfecte maaltijd.

Ingrediënten:

- 2 kipfilets
- 4 grote plakken parmaham
- Groene pesto (liefst zelfgemaakt)
- Geraspte kaas of 4 plakken mozzarella
- Zeezout en peper
- Optioneel: zoete aardappel en pastinaak (voor erbij)
- Optioneel: pestomayonaise

Bereiding:

Voorbereiden

- Snijd de kipfilets over de lengte in met een scherp mes, maar niet helemaal doormidden. Vouw ze open als een boek.
- Verdeel een flinke lepel pesto en de kaas of mozzarella over de binnenkant van de kipfilets.

Vullen en rollen

- Klap de kipfilets weer dicht.
- Bestrooi beide kanten met zout en peper.
- Leg 2 plakken parmaham iets overlappend op elkaar en rol hier één kipfilet in. Herhaal voor de tweede kipfilet.

Bakken

- Verhit een beetje olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilets rondom goudbruin en gaar. Dit duurt ongeveer 10-15 minuten, afhankelijk van de dikte.
- Tip: Druk met je vinger op het vlees. Veert het vlees terug, dan is het nog rauw. Veert het niet meer terug, dan is het gaar.

Serveren

- Serveer de kipfilet met geroosterde zoete aardappel en pastinaak uit de oven.
- Voeg een kloddertje pestomayonaise toe voor extra smaak.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies een frisse, aromatische witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een Italiaanse Pinot Grigio. Deze wijnen passen goed bij de pesto en het zoute van de parmaham.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals een jonge Chianti of een Pinot Noir kan ook, vooral als je kiest voor mozzarella in plaats van geraspte kaas.
- **Rosé:** Een droge rosé uit de Provence is een veilige keuze bij kip en parmaham.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere kaas:** Vervang mozzarella door geitenkaas of feta voor een uitgesproken smaak.
- **Met andere ham:** Gebruik serranoham of coburgerham als alternatief voor parmaham.
- **Vegetarisch:** Vervang kipfilet door grote portobello's en vul ze met pesto en kaas, rol ze in ham of laat de ham weg.
- **Extra groenten:** Voeg geroosterde paprika, courgette of wortel toe aan de groenteschotel.
- **Andere pesto:** Maak eens rode pesto van zongedroogde tomaten voor een andere twist.

Kipfilet in mosterd-roomsaus (2 personen)

Met gebakken aardappelen, kastanjechampignons en broccoli

Laat je verleiden door deze onweerstaanbare kipfilet in mosterd-roomsaus ! Sappige kip, omhuld door een romige saus met een subtiele mosterdkick, vormt samen met goudbruin gebakken aardappelschijfjes, kastanjechampignons en perfect gestoofde broccoli een waar feestmaal. De geur van verse rozemarijn en knoflook vult je keuken, terwijl de rijke smaken je smaakpapillen verwennen. Dit gerecht is niet alleen een lust voor het oog, maar ook voor de mond: elke hap is een perfecte balans tussen romig, hartig en fris. Serveer met een glas frisse Sauvignon Blanc of een lichte Pinot Noir voor de ultieme smaakbeleving. Ideaal voor een gezellige avond samen, waarbij genieten centraal staat.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 400 g vastkokende aardappelen
- 125 g kastanjechampignons
- 1 knoflookteen
- 1 sjalot
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 kipfilets
- 1 broccoli
- 150 ml slagroom
- 3 el olijfolie
- 2 el roomboter
- 400 ml groentebouillon
- 1 el wittewijnazijn
- 2 el mosterd
- Peper & zout

Bereiding:

Aardappelen bakken

- Bereid de bouillon.
- Schil of was de aardappelen en snijd ze in schijfjes van ca. 0,5 cm.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel.
- Bak de aardappelschijfjes 15-20 minuten op middelhoog vuur, de eerste 10-15 minuten met deksel, laatste 5 minuten zonder deksel.
- Breng op smaak met peper en zout.

Voorbereiden & kip bakken

- Snijd de champignons in kwarten.
- Pers of snijd de knoflook fijn, snipper de sjalot.
- Ris de rozemarijnblaadjes en snijd grof.
- Verhit de helft van de boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilet 2-3 minuten per kant, haal uit de pan (nog niet gaar).

Broccoli stoven

- Snijd de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit de andere helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel.
- Bak de broccoli 1-2 minuten op hoog vuur.
- Voeg 125 ml bouillon per persoon toe, zet het vuur lager en stoof 10-12 minuten afgedekt.
- Giet af indien nodig.

Champignons bakken

- Verhit de overige boter in dezelfde koekenpan.
- Fruit de sjalot 1-2 minuten.
- Voeg champignons en knoflook toe, bak 2-3 minuten.

Mosterd-roomsaus maken

- Blus de champignons af met 75 ml bouillon per persoon.
- Voeg wittewijnazijn, mosterd en rozemarijn toe.
- Zet het vuur lager, voeg slagroom toe en laat 12 minuten inkoken.
- Voeg de kipfilet de laatste 5 minuten toe zodat deze gaar wordt.

Serveren

- Verdeel broccoli en aardappelen over de borden.
- Serveer de kipfilet met de mosterd-roomsaus.

Wijnadvies:

- **Witte wijn**: Kies voor een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc, Pinot Grigio of een lichte Chardonnay. Deze wijnen passen goed bij de romige saus en het lichte karakter van kip.
- **Rode wijn**: Liever rood? Ga dan voor een lichte rode wijn zoals Pinot Noir, die niet overheerst bij kip en roomsaus.
- **Alternatief**: Een droge rosé kan ook verrassend goed combineren met dit gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang de kipfilet door stevige tofu of vegetarische kipstukjes. Bak deze kort en laat ze in de saus trekken.
- **Groenten**: Voeg extra groenten toe zoals wortel, courgette of paprika voor meer kleur en smaak.
- **Saus**: Gebruik grove mosterd voor extra pit, of voeg een lepel honing toe voor een zoetere saus.
- **Aardappelen**: Vervang de gebakken aardappelen door puree of krieltjes uit de oven.
- **Kruiden**: Wissel rozemarijn af met tijm of dragon voor een andere smaakbeleving.

Kippannetje met champignons en room (4 personen)

Dit is een heerlijk, hartverwarmend kipgerecht met champignons en room. De malse kip, romige saus en verse kruiden zorgen voor een rijke smaak die perfect past bij een gezellige maaltijd. Serveer met vers brood en een goed glas wijn voor een echte traktatie.

Ingrediënten

- 800 g kippendijen, zonder bot
- 75 g ontbijtspek, in reepjes
- 9 kleine sjalotjes, gepeld
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes (verwijder de buitenste draden)
- 1 à 2 wortels, in plakjes
- 250 g champignons, in vieren
- 1 takje rozemarijn
- 1 takje tijm
- 100 ml droge witte wijn (of kippenbouillon als je geen wijn wilt gebruiken)
- 200 ml room
- Zout en peper
- Olie om in te bakken
- Paar takjes peterselie, fijngehakt (voor garnering)

Bereiding:

Voorbereiden

- Bind de rozemarijn en tijm samen met keukentouw.
- Snijd alle groenten en ontbijtspek zoals hierboven beschreven.

Kip aanbraden

- Verhit wat olie in de braadpan en laat goed heet worden.
- Bestrooi de kippendijen met zout en peper.
- Bak de kippendijen rondom goudbruin. Haal ze uit de pan en leg apart (ze hoeven nog niet gaar te zijn).

Groenten en spek bakken

- Voeg het ontbijtspek, de sjalotjes, wortel, bleekselderij en champignons toe aan de pan.
- Bestrooi met zout en peper en bak op hoog vuur tot de groenten beginnen te kleuren.

Stoven

- Leg de rozemarijn en tijm bovenop de groenten.
- Voeg de witte wijn en room toe en breng aan de kook.
- Leg de kippendijen bovenop de groenten.
- Doe de deksel op de pan en stoof circa 45 minuten op het laagste vuur, tot de kip en groenten gaar zijn en de saus iets is ingedikt.

Tip: De saus blijft vrij dun. Wil je een dikkere saus? Voeg dan tijdens het bakken van de groenten 1 à 2 eetlepels bloem toe en bak 2 minuten mee voordat je de wijn en room toevoegt.

Serveren

- Bestrooi vlak voor het serveren met fijngehakte peterselie.
- Serveer met vers brood om de saus op te dippen.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een droge witte wijn zoals een Chardonnay (niet te zwaar op hout), Sauvignon Blanc of Pinot Blanc. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de romige saus en het zachte karakter van kip.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals Pinot Noir of Gamay (Beaujolais) past ook goed, zeker als je het gerecht in de herfst serveert.
- **Geen alcohol:** Gebruik kippenbouillon in plaats van wijn voor een alcoholvrije variant.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de kip door grote stukken kastanjechampignons of vegetarische kipstukjes. Gebruik groentebouillon in plaats van kippenbouillon.
- **Extra groenten:** Voeg blokjes knolselderij, pastinaak of prei toe voor meer groentevariatie.
- **Kruiden:** Wissel rozemarijn en tijm af met salie of dragon voor een andere smaak.
- **Room:** Gebruik crème fraîche in plaats van room voor een frissere saus.
- **Bijgerecht:** Serveer met aardappelpuree, pasta of rijst in plaats van brood.

Kipstoofpotje (4 personen)

Laat je verleiden door de heerlijke geuren en smaken van dit kipstoofpotje: een klassieker die comfort en verfijning samenbrengt in één pan. Malse kip, verse lentegroenten en geurige kruiden sudderen langzaam tot een hartverwarmend gerecht dat perfect is voor een gezellige avond aan tafel. Of je nu met familie of vrienden eet, dit stoofpotje zorgt gegarandeerd voor blije gezichten en een voldaan gevoel. Zet de pan op tafel, schenk een goed glas wijn in en geniet van een maaltijd die smaakt naar meer.

Ingrediënten:

- 400 g krieltjes
- 1 kip (in 8 stukken)
- 300 g wortelen
- 250 g groene asperges
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 blokje kippenbouillon
- 2 blaadjes laurier
- 3 takjes tijm
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding:

Kip aanbraden

- Verhit een scheut olijfolie in een grote stoofpot.
- Braad de kipstukken rondom goudbruin aan op middelhoog vuur.

Bouillon toevoegen

- Voeg de tijm en laurier toe aan de kip.
- Overgiet met water tot de kip net onderstaat.
- Voeg het bouillonblokje toe.
- Laat de kip 30 minuten zachtjes sudderen met het deksel op de pot.

Groenten voorbereiden

- Schil de krieltjes indien nodig en snijd ze eventueel in hapklare stukken.
- Schil de wortelen en snijd ze in plakjes.
- Snijd de houtachtige onderkant van de asperges weg en snijd ze in stukken van ca. 4 cm.
- Snijd de lente-uitjes in ringetjes.

Groenten toevoegen

- Voeg de krieltjes, wortelen, asperges en lente-uitjes toe aan de kip.
- Laat alles samen nog 20 minuten zachtjes garen tot de kip en groenten gaar zijn.

Afwerken

- Breng het stoofpotje op smaak met zout en peper.
- Verwijder de laurierblaadjes en takjes tijm voor het serveren.

Serveren

- Serveer het kipstoofpotje warm, eventueel met wat vers gehakte peterselie.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, droge witte wijn zoals **Sauvignon Blanc**, **Verdejo** of een lichte **Chardonnay**. Deze wijnen passen goed bij de zachte smaak van kip en groenten.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals **Pinot Noir** of **Gamay** (Beaujolais) kan ook, vooral als je van rood houdt.
- **Rosé:** Een **droge rosé** is een veelzijdige keuze en past goed bij stoofpotjes met kip en lentegroenten.

Variatie op dit gerecht:

- **Groenten:** Vervang de asperges door prei, courgette of bloemkool, afhankelijk van het seizoen.
- **Kruiden:** Voeg extra kruiden toe zoals rozemarijn, dragon of een beetje knoflook voor meer smaak.
- **Roomsaus:** Maak het stoofpotje romiger door op het einde een scheutje room of crème fraîche toe te voegen.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door vegetarische kipstukjes en gebruik groentebouillon.
- **Extra pit:** Voeg een snufje chilivlokken toe voor een pittige twist.

Lekkere kip uit de oven (4 personen)

Deze lekkere kip uit de oven is snel te maken, heerlijk romig en vol van smaak. Dankzij de saus van mayonaise (of Griekse yoghurt) en Parmezaanse kaas blijft de kip mals en sappig. Serveer met een frisse salade of geroosterde groenten en combineer met een Chardonnay, Pinot Noir of droge rosé voor een perfecte maaltijd. Eet smakelijk!

Ingrediënten:

- 4 kipfilets, zonder bot en vel
- 1 kop mayonaise (of Griekse yoghurt als alternatief)
- 1/2 kop Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 theelepel kruidenzout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel knoflookpoeder

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190°C (375°F).
- Vet een ovenschaal licht in met olie of boter.

Saus maken

- Meng in een kom de mayonaise (of Griekse yoghurt), Parmezaanse kaas, kruidenzout, zwarte peper en knoflookpoeder tot een glad mengsel.

Kipfilets bereiden

- Leg de kipfilets in de ovenschaal.
- Verdeel het sausmengsel gelijkmatig over de kipfilets, zodat ze goed bedekt zijn.

Bakken

- Plaats de ovenschaal in de voorverwarmde oven.
- Bak de kipfilets ongeveer 45 minuten, tot ze gaar en goudbruin zijn. Controleer of de kip volledig gaar is door te kijken of het vlees wit en sappig is.

Serveren

- Serveer de kipfilets direct uit de oven, bijvoorbeeld met een frisse salade, geroosterde groenten of aardappeltjes.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een volle, romige witte wijn zoals een **Chardonnay** of **Viognier**. Deze wijnen passen goed bij het rijke karakter van de saus en de Parmezaanse kaas.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals **Pinot Noir** kan ook, vooral als je de kip serveert met geroosterde groenten.
- **Alternatief:** Een **droge rosé** is een veelzijdige keuze en past goed bij kipgerechten uit de oven.

Variatie op dit gerecht:

- **Gezonder:** Gebruik Griekse yoghurt in plaats van mayonaise voor een lichtere versie.
- **Kaas:** Vervang Parmezaanse kaas door oude kaas, mozzarella of een mix van Italiaanse kazen.
- **Kruiden:** Voeg verse kruiden toe zoals peterselie, basilicum of tijm voor extra smaak.
- **Groenten:** Leg plakjes tomaat, courgette of paprika onder de kipfilets voor een kleurrijke ovenschotel.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilipoeder of paprikapoeder toe aan het sausmengsel voor een pittige twist.
- **Vegetarisch:** Vervang de kipfilets door dikke plakken bloemkool of portobello's en volg hetzelfde recept.

Mosterd-honingkip met appelmoes en gebakken patatjes (4 personen)

Laat je verleiden door deze smaakvolle klassieker: malse mosterd-honingkip, geserveerd met goudbruine gebakken krieltjes en huisgemaakte appelmoes. De combinatie van kruidige kip, zoete appel en knapperige aardappeltjes zorgt voor een onweerstaanbare maaltijd waar het hele gezin van zal genieten. Perfect af te maken met een frisse witte wijn of een lichte rode, voor een complete culinaire beleving.

Ingrediënten:

Kip en aardappelen:

- 4 kipfilets
- 1 kg krielaardappelen
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- Kippenkruiden
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels mosterd (bijvoorbeeld Maille)
- 2 eetlepels arachideolie
- Grof zeezout

Appelmoes:

- 8 appels
- Klontje boter
- 1 eetlepel suiker
- 1/2 eetlepel kaneel (of naar smaak)
- Sap van 1/2 citroen

Bereiding:

Appelmoes maken

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in partjes.
- Smelt een klontje boter in een stoofpot op laag vuur.
- Voeg de appelpartjes toe en blus met een scheutje water.
- Bestrooi met suiker en kaneel, besprenkel met citroensap.
- Laat de appels zachtjes koken tot ze helemaal plat zijn. Voor een gladde appelmoes kun je ze pureren, maar stukjes zijn ook lekker.

Gebakken patatjes

- Boen de krielaardappelen schoon en halveer ze.
- Kook ze beetgaar in gezouten water, giet af en laat even uitdampen.
- Verhit boter in een pan en bak de aardappelen rondom goudbruin en gaar.
- Rist de blaadjes van de rozemarijn en tijm en strooi ze over de aardappelen.
- Kruid af met grof zeezout.

Mosterd-honingkip

- Kruid de kipfilets met kippenkruiden.
- Verhit arachideolie in een pan en bak de kipfilets rondom goudbruin en gaar.
- Meng de mosterd met de honing en voeg dit mengsel toe aan de kip.
- Laat de kip nog enkele minuten op een zacht vuur sudderen. Proef en voeg eventueel extra honing of mosterd toe naar smaak.

Serveren

- Serveer de gebakken aardappelen samen met de appelmoes en de mosterd-honingkip.
- Werk eventueel af met een takje tijm.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, licht aromatische witte wijn zoals een Riesling, Pinot Gris of een Chenin Blanc. Deze wijnen passen goed bij het zoet van de appelmoes en het kruidige van de kip.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals Pinot Noir of Gamay (Beaujolais) kan ook, vooral als je van rood houdt.
- **Alternatief:** Een droge rosé is een veelzijdige keuze en past goed bij kipgerechten met een zoete toets.

Variatie op dit gerecht:

- **Groenten:** Voeg extra groenten toe zoals wortel, pastinaak of spruitjes bij de aardappelen.
- **Kip:** Gebruik kippendijen in plaats van kipfilet voor meer sappigheid.
- **Saus:** Voeg een scheutje room toe aan het mosterd-honingmengsel voor een romigere saus.
- **Appelmoes:** Voeg rozijnen of een snufje gember toe aan de appelmoes voor extra smaak.
- **Kruiden:** Wissel rozemarijn en tijm af met salie of dragon.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door vegetarische kipstukjes en volg hetzelfde recept.

Romige kip met champignons en pasta (4 personen)

Serveer dit gerecht met een frisse groene salade en knapperig stokbrood. De romige saus, sappige kip en aardse champignons zorgen voor een comfortfood-ervaring die perfect is voor een gezellige avond. Een glas Chardonnay maakt het helemaal af – zacht, vol en harmonieus.

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 400 g kipfilet, in blokjes
- 250 g champignons, in plakjes
- 300 g pasta (bijv. tagliatelle)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200 ml kookroom
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie voor garnering

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en bewaar een kopje kookvocht.

Bak de kip: Verhit olijfolie in een grote pan. Bak de kipblokjes goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet apart.

Fruit ui en knoflook in dezelfde pan tot ze glazig zijn.

Voeg champignons toe en bak tot ze hun vocht verliezen en lichtbruin kleuren.

Kruiden en room: Voeg tijm, zout en peper toe. Schenk de kookroom erbij en laat 3 minuten zachtjes pruttelen.

Meng alles: Doe de kip terug in de pan, voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe voor een romige saus.

Afwerking: Strooi Parmezaanse kaas erover en garneer met verse peterselie.

Wijnadvies:

Dit gerecht combineert romigheid met hartige tonen van kip en champignons. Kies een **Chardonnay** (liefst licht houtgerijpt) voor een volle, ronde smaak die mooi aansluit bij de roomsaus. Liever rood? Ga voor een **Pinot Noir**: elegant, fruitig en niet te zwaar.

Romige knoflookkip met gegrilde groenten (4 personen)

Laat je verleiden door deze romige knoflookkip met gegrilde groenten: malse kipfilet in een fluweelzachte saus van knoflook, room en Parmezaanse kaas, geserveerd met knapperige asperges en sappige tomaten van de grill. Een feestelijk gerecht dat eenvoudig te maken is, maar groots smaakt – perfect voor een gezellige avond aan tafel.

Ingrediënten:

Voor de kip:

- 4 kipfilets zonder bot en vel
- Zout en peper, naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel boter
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kopje kippenbouillon
- 1/2 kopje slagroom
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas
- Verse peterselie, fijngehakt (voor garnering)

Voor de groenten:

- 1 bos asperges, uiteinden bijgesneden
- 4 middelgrote tomaten, gehalveerd
- Olijfolie
- Zout en peper, naar smaak.

Bereiding:

Kip bereiden

- Kruid de kipfilets aan beide kanten met zout en peper.
- Verhit olijfolie en boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilets tot ze aan beide kanten goudbruin en gaar zijn (ca. 6-8 minuten per kant).
- Haal de kip uit de pan en zet apart.

Saus maken

- Voeg in dezelfde pan de fijngehakte knoflook toe en bak tot deze geurt (ca. 1 minuut).
- Giet de kippenbouillon erbij en schraap alle aanbaksels los.
- Roer de slagroom, Italiaanse kruiden en Parmezaanse kaas erdoor.
- Laat de saus sudderen tot deze dikker wordt (ca. 5-7 minuten).
- Doe de kip terug in de pan, schep de saus erover en laat nog 2-3 minuten zachtjes opwarmen.

Groenten grillen

- Verwarm een grillpan of buitengrill op middelhoog vuur.
- Bestrijk de asperges en tomatenhelften met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- Grill de asperges ca. 2-3 minuten per kant tot ze zacht en knapperig zijn.
- Grill de tomaten met de snijkant naar beneden ca. 2 minuten tot ze licht verkolen en zacht worden.

Serveren

- Schik de kip op borden en schep extra saus erover.
- Leg de gegrilde asperges en tomaten rondom de kip.
- Garneer met fijngehakte peterselie.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een volle, romige witte wijn zoals een Chardonnay of Viognier. Deze wijnen passen goed bij de romige saus en het zachte karakter van kip.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals Pinot Noir kan ook, vooral als je de kip serveert met gegrilde groenten.
- **Alternatief:** Een droge rosé is een veelzijdige keuze en past goed bij kipgerechten met een romige saus.

Variaties op dit gerecht:

- **Groenten:** Voeg extra groenten toe zoals courgette, paprika of aubergine voor meer kleur en smaak.
- **Kip:** Gebruik kippendijen in plaats van kipfilet voor een sappiger resultaat.
- **Saus:** Voeg een lepel grove mosterd toe aan de saus voor extra pit, of vervang Parmezaanse kaas door oude kaas.
- **Kruiden:** Wissel Italiaanse kruiden af met Provençaalse kruiden of verse basilicum.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door stevige plakken bloemkool of portobello's en volg hetzelfde recept.

Romige Toscaanse kip (4 personen)

Laat je verleiden door deze romige Toscaanse kip: malse kipfilet in een fluweelzachte Parmezaanse roomsaus, boordevol smaak dankzij zongedroogde tomaten, knoflook en verse spinazie. Dit gerecht brengt de zon van Toscane op je bord en is gegarandeerd een favoriet bij iedereen aan tafel !

Ingrediënten:

- 700 g grote kipfilets, horizontaal gehalveerd tot 4 filets
- 1 theelepel zout
- 3/4 theelepel grof gemalen zwarte peper
- 1 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1 1/2 theelepel uienpoeder
- 3 eetlepels zongedroogde tomatenolie (of olijfolie), verdeeld
- 2 eetlepels gehakte knoflook (ca. 6 teentjes)
- 150 g zongedroogde tomatenreepjes in olie (uitgelekt, olie bewaren)
- 1 theelepel Dijonmosterd
- 1 1/2 kopje slagroom of verdampte melk
- 3 kopjes verse spinazie
- 1/2 kopje vers geraspte Parmezaanse kaas
- 2 eetlepels verse peterselie, gehakt (voor serveren)

Optioneel:

- 1/2 kopje witte wijn (toevoegen na de knoflook)
- 2 theelepels Italiaanse kruiden (toevoegen bij de Parmezaanse kaas)

Bereiding:

Kip kruiden en bakken

- Bestrooi de kipfilets aan beide kanten met zout, peper, paprikapoeder en uienpoeder.
- Verhit 2 eetlepels zongedroogde tomatenolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilets 6-8 minuten per kant tot ze goudbruin en gaar zijn. Werk eventueel in twee delen als je pan te klein is.
- Leg de kipfilets op een warme schaal en dek af.

Saus maken

- Voeg de resterende olie toe aan de pan.
- Bak de knoflook kort tot deze geurt (ca. 30 seconden tot 1 minuut).
- Voeg de zongedroogde tomaten toe en bak 1-2 minuten mee.
- Roer de Dijonmosterd erdoor.
- (Optioneel) Voeg nu de witte wijn toe en laat deze voor de helft inkoken.

Roomsaus afmaken

- Zet het vuur lager en voeg de slagroom (of verdampte melk) toe.
- Breng zachtjes aan de kook en roer regelmatig.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg de spinazie toe en laat deze slinken in de saus.
- Voeg de Parmezaanse kaas (en eventueel Italiaanse kruiden) toe en laat de saus nog een minuut sudderen tot de kaas gesmolten is.

Kip terug in de saus

- Leg de kipfilets terug in de pan en schep de saus erover.
- Garneer met verse peterselie.

Serveren

- Serveer de Romige Toscaanse Kip direct, bijvoorbeeld met pasta, rijst of gestoomde groenten.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een volle, romige witte wijn zoals een Chardonnay of Viognier. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de rijke roomsaus en de zongedroogde tomaten.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals Pinot Noir of een Italiaanse Sangiovese past goed bij de Toscaanse smaken.
- **Alternatief:** Een droge rosé is een veelzijdige keuze en combineert mooi met de frisse spinazie en romige saus.

Variaties op dit gerecht:

- **Groenten:** Voeg extra groenten toe zoals courgette, paprika of geroosterde champignons.
- **Kip:** Gebruik kippendijen voor een nog sappiger resultaat.
- **Saus:** Voeg een beetje citroensap toe voor een frisse toets, of een snufje chilivlokken voor extra pit.
- **Kruiden:** Wissel Italiaanse kruiden af met basilicum of oregano.
- **Vegetarisch:** Vervang de kip door stevige plakken bloemkool of vegetarische kipstukjes en volg hetzelfde recept.

Romige zongedroogde tomaten-parmezaanse kip
(4 personen)

Laat je verrassen door deze romige zongedroogde tomaten-parmezaanse kip: malse kipfilet in een fluweelzachte saus vol mediterrane smaken, zonder zware room ! De combinatie van zongedroogde tomaten, champignons en Parmezaanse kaas zorgt voor een onweerstaanbare smaakexplosie. Perfect voor een snelle, gezonde en feestelijke maaltijd waar iedereen blij van wordt.

Ingrediënten:
Voor de kip:

- 2 grote kipfilets, horizontaal gehalveerd tot 4 filets
- 2 eetlepels tapiocameel (of gewone bloem)
- 2 eetlepels fijn geraspte Parmezaanse kaas
- 1 theelepel zout
- Versgemalen peper

Voor de saus:

- 2 eetlepels zongedroogde tomatenolie (of olijfolie)
- 2 eetlepels gehakte knoflook
- 200 g zongedroogde tomatenreepjes in olie (uitgelekt, olie bewaren)
- 1 kop gesneden champignons (ca. 250 g)
- 1,5 kop verdampte melk (of volle melk, plantaardige melk kan ook)
- 1 eetlepel maïzena, gemengd met 2 eetlepels melk (alleen bij gebruik van melk, niet bij room)
- 1/3 kop vers geraspte Parmezaanse kaas
- 2 theelepels Italiaanse kruiden (optioneel)
- 2 eetlepels verse basilicum, gesneden (voor serveren)

Bereiding:

Kip voorbereiden

- Meng in een ondiepe kom de bloem, Parmezaanse kaas, zout en peper.
- Haal de kipfilets door het meelmengsel, schud overtollig af en zet opzij.

Kip bakken

- Verhit 1 eetlepel zongedroogde tomatenolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilets aan beide kanten goudbruin en gaar (ca. 5-6 minuten per kant, afhankelijk van dikte).
- Leg de kip op een warme schaal.

Saus maken

- Voeg de resterende olie toe aan de pan.
- Bak de knoflook ca. 1 minuut tot deze geurt.
- Voeg de zongedroogde tomaten en champignons toe en bak tot de champignons zacht zijn.
- Zet het vuur laag en voeg de melk toe. Breng zachtjes aan de kook, roer regelmatig.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg het maïzenamengsel toe en roer snel door tot de saus dikker wordt (alleen bij melk, niet bij room).
- Voeg de Parmezaanse kaas en eventueel Italiaanse kruiden toe. Laat nog een minuut sudderen tot de kaas gesmolten is.

Serveren

- Leg de kip terug in de pan, schep de saus erover.
- Garneer met verse basilicum en extra peper.
- Serveer direct, bijvoorbeeld met pasta, rijst of gestoomde groenten.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, aromatische witte wijn zoals een Pinot Grigio, Sauvignon Blanc of een lichte Chardonnay. Deze wijnen passen goed bij de zongedroogde tomaten en Parmezaanse kaas.
- **Rode wijn:** Een lichte rode wijn zoals Pinot Noir of een Italiaanse Sangiovese combineert mooi met de mediterrane smaken.
- **Alternatief:** Een droge rosé is een veelzijdige keuze en past goed bij kipgerechten met tomaat en kaas.

Vvariaties op dit gerecht:

- **Plantaardig:** Gebruik plantaardige melk en vegan Parmezaanse kaas voor een zuivelvrije variant.
- **Groenten:** Voeg extra groenten toe zoals spinazie, courgette of paprika voor meer kleur en smaak.
- **Kip:** Gebruik kippendijen voor een sappiger resultaat.
- **Kruiden:** Wissel Italiaanse kruiden af met Provençaalse kruiden of verse oregano.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor extra pit.

Sappige, fastfood-stijl kippennuggets met Sweet & Sour dipsaus

Zin in de ultieme fastfood-ervaring thuis? Deze sappige kippennuggets zijn onweerstaanbaar krokant en vol van smaak, helemaal zoals je ze kent van je favoriete snackbar – maar dan vers en zelfgemaakt ! Dip ze in de zoetzure saus en geniet van elke bite. Perfect voor een gezellige avond met vrienden, kinderen of gewoon als traktatie voor jezelf.

Ingrediënten:

Voor de nuggets:

- 400 g kipfilet, in stukjes
- 200 ml karnemelk (of melk + 1 el citroensap)
- 150 g bloem
- 50 g maïzena
- 2 eieren
- 150 g panko (Japans broodkruim)
- 1 tl zout
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl witte peper
- Optioneel: snufje MSG of kippenbouillonpoeder
- Olie om te frituren (zonnebloem- of arachideolie)

Voor de Sweet & Sour dipsaus:

- 100 ml ananassap
- 2 el ketchup
- 2 el rijstazijn (of witte azijn)
- 2 el suiker
- 1 tl maïzena + 1 el water (voor binding)
- Snufje zout

Bereiding:

Kip marineren

- Meng karnemelk met zout, peper en knoflookpoeder.
- Voeg de kipstukjes toe en laat minimaal 30 minuten (maximaal 2 uur) marineren in de koelkast.

Paneerstation opzetten

- Kom 1: Meng bloem, maïzena, paprikapoeder, zout en eventueel MSG.
- Kom 2: Klop de eieren los.
- Kom 3: Doe de panko in een aparte kom.

Dubbel paneren

- Haal de kip uit de marinade.
- Wentel elk stukje eerst door het bloemmengsel, dan door het ei, en vervolgens door de panko.
- Herhaal het ei en panko voor een extra dikke, krokante korst.

Frituren

- Verhit de olie tot 175°C.
- Bak de nuggets in kleine porties 3-4 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Laat uitlekken op keukenpapier.

Sweet & Sour dipsaus maken

- Meng ananassap, ketchup, azijn, suiker en zout in een pannetje.
- Breng aan de kook.
- Voeg het maïzenapapje toe en roer tot de saus dikker wordt.
- Laat iets afkoelen en serveer bij de nuggets.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, fruitige witte wijn zoals een Sauvignon Blanc, Verdejo of een Chenin Blanc. Deze wijnen passen goed bij het krokante van de nuggets en het zoetzure van de dipsaus.
- **Rosé:** Een droge rosé is een veelzijdige keuze en combineert mooi met de lichte, hartige smaken.
- **Licht rood:** Een gekoelde Pinot Noir kan verrassend goed werken, vooral als je de nuggets serveert met BBQ-saus.

Variatie op dit gerecht:

- **Kruiden:** Voeg cayennepeper of chilipoeder toe aan het paneermengsel voor pittige nuggets.
- **Kip:** Gebruik kippendijen voor extra sappigheid.
- **Vegetarisch:** Vervang kip door blokjes halloumi, tofu of bloemkoolroosjes.
- **Saus:** Maak ook een honing-mosterdsaus of BBQ-saus voor extra dips.
- **Bijgerecht:** Serveer met frietjes, een frisse salade of gegrilde maïs voor een complete fastfoodmaaltijd.

Toscaanse kip macaroni en kaas – éénpansgerecht (6 personen)

Dit Toscaanse kip macaroni en kaas gerecht is een ware smaakexplosie ! Stel je voor: malse kip, romige saus, zongedroogde tomaten en gesmolten kaas, allemaal in één pan. Het is comfort food op z'n best, met een Italiaanse twist die je direct naar de zonovergoten Toscaanse heuvels brengt. Perfect voor een gezellige avond met vrienden of familie. Serveer met een goed glas wijn en geniet van elke hap – wedden dat iedereen om het recept vraagt ?

Ingrediënten (voor 6 personen)

- 2 grote kipfilets (of 4 kipdijfilets), platgeslagen tot 2,5 cm dik
- Zout en peper
- 1/2 tl paprika (zoet of gerookt)
- 1/2 tl gedroogde peterselie
- 1 el olie (olijf- of canolaolie), verdeeld
- 2 el boter
- 1 kleine gele ui, gesnipperd
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 80 ml witte wijn (optioneel, kan vervangen worden door kippenbouillon)
- 250 g zongedroogde tomatenreepjes in olie (bewaar 2 el olie, laat de rest uitlekken)
- 3 el bloem
- 480 ml kippenbouillon
- 720 ml melk, lichte room of halfvolle room, verdeeld
- 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 300 g elleboogmacaroni (ongekookt, ± 3 kopjes)
- 3 kopjes babyspinazie
- 1 kopje vers geraspte Parmezaanse kaas
- 3/4 kopje geraspte mozzarella
- 1/2 kopje geraspte Cheddar of Gruyère
- 2 el verse peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Kip bereiden

- Kruid de kip met zout, peper, paprika, gedroogde peterselie en 2 tl olie.
- Verhit de resterende olie in een grote pan (ca. 30 cm doorsnee) op middelhoog vuur.
- Bak de kip aan beide kanten goudbruin en gaar. Leg op een warm bord, dek af met folie en zet apart.

Groenten fruiten

- Voeg de boter toe aan dezelfde pan.
- Fruit de ui en knoflook tot de ui glazig is (ca. 2 min).
- Voeg de witte wijn toe en laat 5 min zachtjes koken tot het vocht iets is ingekookt.

Zongedroogde tomaten toevoegen

- Voeg de tomaten en 2 el van de tomatenolie toe. Bak 1-2 min zodat de smaken vrijkomen.

Saus maken

- Roer de bloem door het mengsel en bak 1 min mee.
- Voeg kippenbouillon, 600 ml melk (of room), Italiaanse kruiden, zout en peper toe.
- Breng aan de kook en laat op laag vuur sudderen.

Pasta koken

- Voeg de ongekookte macaroni toe. Laat op laag vuur sudderen en roer regelmatig (ca. 9-10 min) tot de saus dikker wordt en de macaroni al dente is.
- Voeg de spinazie toe en roer tot deze geslonken is.

Kaas toevoegen

- Haal de pan van het vuur.
- Roer Parmezaanse kaas, mozzarella en Cheddar/Gruyère erdoor.
- Proef en breng op smaak met extra zout en peper.
- Is de saus te dik? Voeg beetje bij beetje de resterende melk toe tot de gewenste dikte.

Serveren

- Snijd de kip in reepjes en roer door de pasta (voeg ook eventuele sappen van de kip toe).
- Bestrooi met verse peterselie. Serveer direct.

Tips:

- **Melk/room:** Volle melk geeft de meeste smaak, maar magere melk of lichte room kan ook. Voor extra romigheid kun je vlak voor het toevoegen van de spinazie nog 120 ml room toevoegen.
- **Saus:** De saus wordt dikker naarmate het afkoelt, dus serveer direct voor de beste textuur.

Wijnadvies:

Kies een frisse, niet te zware witte wijn zoals een Toscaanse Vernaccia di San Gimignano, Pinot Grigio of een lichte Chardonnay. Deze wijnen passen perfect bij de romige saus en de kip. Wil je liever rood? Ga dan voor een lichte Chianti.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de kip door gegrilde courgette, aubergine of extra spinazie.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe bij het fruiten van de ui en knoflook.
- **Extra groenten:** Voeg blokjes paprika, champignons of artisjokharten toe voor meer kleur en smaak.
- **Andere kaas:** Probeer eens pecorino of een pittige blauwe kaas voor een verrassende twist.
- **Glutenvrij:** Gebruik glutenvrije macaroni en vervang de bloem door maïzena.

Waanzinnige kip uit de oven (4-6 personen)

Dit gerecht is pure verwennerij ! De kip is heerlijk mals, de saus romig en vol van smaak door de zongedroogde tomaten, verse kruiden en Parmezaanse kaas. Elke hap brengt je dichter bij het gevoel van een zonnige Italiaanse avond. Serveer met een goed glas wijn en geniet samen met vrienden of familie van deze waanzinnige ovenschotel. Wedden dat iedereen om het recept vraagt?

Ingrediënten (voor 4-6 personen)

- 600 gram kipfilet
- 3 eetlepels boter
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook, geperst
- Snufje gedroogde chilipeper
- 1 glas witte wijn
- 200 gram crème fraîche
- 80 gram fijngesneden, uitgelekte zongedroogde tomaten in olijfolie
- 25 gram vers geraspte Parmezaanse kaas
- 1 theelepel (verse) tijm
- 1 theelepel (verse) oregano
- 1 theelepel (verse) rozemarijn
- Handje vol verse, fijngesneden basilicumblaadjes
- Zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereiding:

Oven voorverwarmen: Verwarm de oven voor op 180°C.

Kip kruiden: Wrijf de kipfilets in met zout en peper.

Kip aanbraden: Verhit 2 eetlepels boter en 1 eetlepel olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilets aan beide kanten goudbruin (ongeveer 2-3 minuten per kant). Haal de kip uit de pan en leg op een bord.

Kruiden en knoflook bakken: Smelt de resterende eetlepel boter in dezelfde pan. Voeg de knoflook, tijm, oregano, rozemarijn en chilipeper toe en bak 1-2 minuten tot het geurt.

Saus maken: Roer de witte wijn, crème fraîche, zongedroogde tomaten en Parmezaanse kaas erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de saus iets indikken.

Ovenfase: Leg de kipfilets in een ovenschaal en giet de saus erover. Zet de schaal 25-30 minuten in de oven.

Pasta koken: Kook ondertussen pasta naar keuze volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveren: Serveer de kip met de saus, de pasta en een frisse salade. Garneer met verse basilicum.

Tips:

- **Kip:** Gebruik gerust kippendijen voor extra sappigheid.
- **Saus:** Vind je de saus te dik? Voeg een scheutje melk of extra wijn toe.
- **Pasta:** Tagliatelle, penne of fusilli passen perfect bij deze saus.
- **Salade:** Een simpele rucola- of tomatensalade met balsamico maakt het gerecht helemaal af.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies een frisse, aromatische witte wijn zoals een Sauvignon Blanc, Pinot Grigio of een Italiaanse Verdicchio. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de romige saus en de kruidige kip.
- **Rode wijn:** Liever rood? Ga dan voor een lichte, fruitige wijn zoals een Pinot Noir of een jonge Chianti.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de kip door dikke plakken aubergine of courgette en volg verder hetzelfde recept.
- **Extra groenten:** Voeg spinazie, champignons of paprika toe aan de saus voor meer kleur en smaak.
- **Pittig:** Voeg extra chilipeper of een snufje cayenne toe voor meer pit.
- **Kaasliefhebbers:** Strooi wat extra Parmezaanse kaas over het gerecht vlak voor het serveren.

.

Bloemkool-kerrie ovenschotel (4 personen)

Stel je voor: een dampende ovenschotel die de keuken vult met de geur van zachte bloemkool, kruidige kerrie en romige aardappelpuree. Elke hap van deze bloemkool-kerrie ovenschotel is een ware smaakexplosie: het malse gehakt, de zoete rozijnen en de fluweelzachte saus smelten samen tot een onweerstaanbaar geheel. De goudbruine kaaslaag zorgt voor een knapperige bite, terwijl de specerijen je meenemen op een culinaire reis. Serveer met een frisse salade en een glas aromatische witte wijn, en je hebt een diner waar iedereen voor aan tafel wil schuiven. Dit gerecht is niet alleen makkelijk te maken, maar ook perfect om van tevoren te bereiden zodat de smaken nóg beter tot hun recht komen. Probeer het zelf en ontdek waarom deze ovenschotel een favoriet is voor jong en oud.

Ingrediënten:

- 600 g aardappelpuree (zelfgemaakt of kant-en-klaar)
- 1 bloemkool
- 300 g mager rundergehakt
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 tl kerriepoeder
- 40 g witte rozijnen
- 30 g roomboter
- 30 g bloem
- 150 ml melk
- 1 ei
- 75 g geraspte kaas
- Peper en zout

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Week de rozijnen in witte wijn of water.
- Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de stronk in stukjes van gelijke grootte.

Bloemkool koken

- Kook de bloemkool kort in licht gezouten water (niet helemaal gaar).
- Giet af, laat goed uitlekken en vang 250 ml van het kookvocht op.

Gehaktmengsel maken

- Verhit wat boter of olie in een koekenpan.
- Fruit de ui en knoflook zacht.
- Voeg het gehakt toe en bak rul. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de bloemkool en uitgelekte rozijnen erdoor.

Ovenschaal vullen

- Vet een ovenschaal in met boter.
- Verdeel het gehaktmengsel over de bodem van de schaal.

Kerriesaus maken

- Smelt de boter in een steelpannetje op laag vuur (niet laten kleuren).
- Voeg de bloem en kerriepoeder toe, bak al roerend circa 1 minuut.
- Zet het vuur hoger en voeg beetje bij beetje het opgevangen bloemkoolvocht en de melk toe, blijf roeren tot een dikke, gladde saus ontstaat.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus een minuut afkoelen, splits het ei en klop de eidooier door de saus (eiwit wordt niet gebruikt).

Ovenschotel afmaken

- Verdeel de kerriesaus over het gehakt-bloemkoolmengsel.
- Dek af met aardappelpuree en bestrooi met geraspte kaas.

Bakken

- Zet de oventemperatuur terug naar 200°C.
- Bak de ovenschotel circa 25 minuten, tot de bovenkant goudbruin is.

Serveren

- Haal uit de oven, laat even rusten en serveer direct.

Tips:

- Maak de ovenschotel een dag van tevoren: de smaken trekken dan nog beter in.
- Serveer met een frisse salade van komkommer en tomaat voor een compleet diner.
- Restjes zijn de volgende dag heerlijk als lunch!

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, aromatische witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc** of een **droge Riesling**. Deze wijnen passen goed bij de zachte bloemkool en het kruidige karakter van kerrie.
- **Rode wijn:** Liever rood? Een lichte **Pinot Noir** of een fruitige **Gamay** (Beaujolais) kan ook, vooral als je het gehakt vervangt door kip of kalkoen.
- **Alternatief:** Een **droge rosé** werkt verrassend goed bij ovenschotels met kerrie.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang het gehakt door vegetarisch gehakt, linzen of kikkererwten.
- **Vlees:** Gebruik kipgehakt of kalkoengehakt voor een lichtere variant.
- **Groenten:** Voeg extra groenten toe zoals wortel, prei of doperwten.
- **Kaas:** Gebruik eens oude kaas, geitenkaas of een mix van verschillende kazen voor een andere smaak.
- **Specerijen:** Voeg wat extra kurkuma, komijn of een snufje chili toe voor meer pit.
- **Noten:** Strooi wat geroosterde cashewnoten of amandelschaafsel over de ovenschotel voor een knapperige bite.

Bloemkoolschotel met vis en kerrieroomsaus (4 personen)

Deze bloemkoolschotel is een ware traktatie: romig, kruidig en boordevol smaak. De combinatie van zachte aardappels, malse vis en een fluweelzachte kerriesaus maakt dit gerecht onweerstaanbaar. Perfect voor een gezellige avond met familie of vrienden. Serveer met een frisse salade en een goed glas witte wijn, en geniet van een ovenschotel die je doet watertanden !

Ingrediënten:

- 700 g vastkokende aardappels, geschild en in plakjes
- 1 bloemkool, in roosjes
- 30 g ongezouten roomboter + extra om in te vetten
- 30 g bloem
- 1 groentebouillontablet, verkruimeld
- 100 ml room
- 1 eidooier
- 1 tl kerriepoeder
- 400 g visfilet naar keuze (bijv. witvis of zalm)
- 3 lente-uitjes, in ringen

Bereiding:

Voorbereiden van groenten en aardappels

- Kook de aardappelschijfjes in ruim, licht gezouten water in ca. 7 minuten beetgaar.
- Kook de bloemkoolroosjes in een andere pan met licht gezouten water in ca. 5 minuten beetgaar. Proef of ze goed zijn.
- Giet beide af, maar vang 300 ml van het bloemkoolkookvocht op voor de saus.

Oven en schaal voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
    - Vet de ovenschaal in met boter of olie.

Kerrieroomsaus maken

- Smelt de boter in een pannetje en voeg de bloem toe. Roer enkele minuten op laag vuur tot de bloem gaar is (niet laten kleuren).
- Voeg de bouillontablet en het opgevangen kookvocht toe. Roer tot een gladde saus.
- Voeg room, eidooier en kerriepoeder toe. Warm nog even door op laag vuur, maar laat niet koken.

Vis en schotel samenstellen

- Dep de visfilet droog en bestrooi met zout en peper. Snijd in stukken (niet te klein).
- Verdeel bloemkool, vis en lente-ui (houd wat achter voor garnering) over de ovenschaal.
- Schenk de helft van de saus erover.
- Bedek met aardappelschijfjes en schenk de rest van de saus erover.

Bakken

- Bak de schotel 25-30 minuten in het midden van de oven tot de bovenkant goudbruin is.

Serveren

- Garneer met de achtergehouden lente-ui. Lekker met een frisse tomatensalade.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een Verdejo. Deze wijnen passen goed bij de romige saus en het subtiele kerrie-aroma.
- **Alternatief:** Een lichte Chardonnay zonder houtlagering werkt ook prima, zeker bij zalm.
- **Tip:** Serveer de wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vissoorten:** Probeer eens kabeljauw, pangasius of gerookte zalm voor een andere smaakbeleving.
- **Vegetarisch:** Vervang de vis door gekookte eieren of geroosterde kikkererwten.
- **Extra groenten:** Voeg broccoli, prei of wortel toe voor meer kleur en vitamines.
- **Kruiden:** Experimenteer met verse koriander, peterselie of een snufje chilipoeder voor extra pit.

Courgette met gerookte zalm, sojasaus en kappertjes (2 tot 3 personen)

Dit gerecht is een absolute aanrader voor wie indruk wil maken met minimale inspanning. De combinatie van zachte courgette, ziltige zalm, frisse tomaat en het pittige van de kappertjes zorgt voor een ware smaakexplosie. De oven doet het werk, terwijl jij tijd hebt voor je gasten. Serveer met een goed glas witte wijn en geniet van een gerecht dat niet alleen prachtig oogt, maar ook onweerstaanbaar lekker is. Probeer het eens – je zult gegarandeerd complimenten krijgen aan tafel.

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 250 g gerookte zalm (in plakjes)
- 1 tomaat
- 3 eetlepels kappertjes
- Sojasaus
- Olijfolie
- Zwarte peper

Bereiding:

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de courgettes en de tomaat.

Snijden

- Snijd de tomaat in flinterdunne plakjes.
- Schaaf de courgettes in dunne linten met een dunschiller.

Ovenschotel opbouwen

- Vet een ovenschaal licht in met olijfolie.
- Leg een laag courgettelinten op de bodem.
- Verdeel hierover een deel van de zalm en strooi wat kappertjes erover.
- Herhaal: weer een laag courgette, dan zalm, en nu een laag tomaat (let op: slechts één laag tomaat, anders wordt het gerecht te vochtig).
- Strooi opnieuw wat kappertjes.
- Eindig met een laag courgette en kappertjes.

Op smaak brengen

- Giet een flinke scheut olijfolie en sojasaus over het geheel.
- Kruid met zwarte peper (extra zout is niet nodig door de zalm en sojasaus).

Oven

- Zet de schaal 20 minuten in de oven.
- Lepel na 10 minuten de vrijgekomen saus langs de randen over het gerecht.
- Giet vlak voor het serveren nog wat van de saus over de schotel.

Serveren

- Serveer direct, eventueel met een frisse salade en knapperig brood.

Wijnadvies:

Dit gerecht vraagt om een frisse, droge witte wijn die het ziltige en het lichte zuur van de kappertjes en tomaat mooi ondersteunt. Denk aan:

- **Sancerre** of **Pouilly-Fumé** (Sauvignon Blanc uit de Loire): fris, mineraal en elegant.
- **Chablis** (Chardonnay uit Bourgogne): strak, licht ziltig en citrusachtig.
- **Verdejo** uit Rueda: aromatisch, fris en licht kruidig.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang de zalm door gegrilde aubergine of geroosterde paprika.
- **Extra smaak**: Voeg een laagje zachte geitenkaas toe tussen de courgette en zalm.
- **Pittig**: Strooi wat chilivlokken over de lagen voor een subtiele kick.
- **Mediterraan**: Voeg wat verse basilicum of dille toe voor extra aroma.
- **Luxe**: Werk af met een beetje citroenrasp of een paar druppels truffelolie vlak voor het serveren.

Gegratineerde ovenschotel met zoete aardappel en wortel
(3 tot 4 personen)

Deze gegratineerde ovenschotel is het ultieme comfortfood: romig, rijk van smaak en boordevol groenten. De combinatie van zachte zoete aardappel, kruidige wortel en hartig gehakt, afgedekt met een goudbruine kaaslaag, maakt dit gerecht onweerstaanbaar. Ideaal voor een doordeweekse avond of om gasten te verwennen. Eén hap en je bent verkocht – dit is een ovenschotel waar je keer op keer naar teruggrijpt.

Ingrediënten (voor 3-4 personen)

- 300 g wortel, in stukjes
- 300 g zoete aardappel, in stukjes
- Scheutje sojaroom (of melk)
- Snufje madras kerriepoeder
- Snufje kurkuma
- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 gele paprika, in stukjes
- 250 g (glutenvrij) kalfsgehakt
- 1 prei, in halve ringen
- 75 g gratinkaas, gemalen
- Olijfolie, peper en zeezout

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.

Groenten garen

- Stoom de wortel en zoete aardappel tot ze zacht zijn (ongeveer 10-15 minuten).
- Prak ze samen met een scheutje olijfolie tot een grove puree.
- Voeg de sojaroom toe en kruid met kerriepoeder, kurkuma, peper en een snufje zeezout.

Vulling maken

- Verhit een beetje olijfolie in een pan.
- Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
- Voeg de paprika toe en bak kort mee.
- Doe het kalfsgehakt erbij en bak rul.
- Voeg als laatste de prei toe en laat kort meestoven.

Ovenschotel opbouwen

- Vet een ovenschaal licht in.
- Verdeel het gehakt-groentemengsel over de bodem.
- Schep de zoete aardappel-wortelpuree erover en strijk glad.
- Bestrooi met de geraspte gratinkaas.

Gratineren

- Zet de schaal 15 minuten onder de voorverwarmde grill tot de kaas goudbruin en bubbelt.

Serveren

- Laat de schotel enkele minuten rusten voor het aansnijden. Serveer met een frisse groene salade.

Wijnadvies:
Deze ovenschotel is zacht, licht kruidig en heeft een subtiele zoetheid. Kies daarom voor een frisse, fruitige witte wijn zoals:

- **Viognier**: aromatisch, met tonen van perzik en abrikoos, past mooi bij de zoete aardappel.
- **Pinot Blanc** of **Pinot Gris**: rond en zacht, maar met voldoende frisheid.
- **Lichte rode wijn** zoals een gekoelde Beaujolais of Pinot Noir kan ook verrassend goed werken.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang het kalfsgehakt door vegetarisch gehakt of linzen.
- **Extra groenten**: Voeg blokjes courgette of spinazie toe aan het gehaktmengsel.
- **Pittig**: Meng wat chilivlokken of een snufje cayennepeper door de puree.
- **Kaasliefhebbers**: Gebruik een mix van gratinkaas en Parmezaan voor een extra krokante korst.
- **Lactosevrij**: Gebruik plantaardige room en lactosevrije kaas.

Gezonde ovenschotel van courgette, gerookte zalm en kappertjes (2 – 3 personen)

cfr Pascale Naessens

Deze ovenschotel is een feest voor het oog én de smaakpapillen. De combinatie van zachte courgette, ziltige zalm, frisse tomaat en het pittige van de kappertjes zorgt voor een ware smaakexplosie. De oven doet het werk, terwijl jij tijd hebt voor je gasten. Serveer met een goed glas witte wijn en geniet van een gerecht dat niet alleen prachtig oogt, maar ook onweerstaanbaar lekker is.

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 250 g gerookte zalm (in plakjes)
- 1 tomaat
- 3 eetlepels kappertjes
- Sojasaus
- Olijfolie
- Zwarte peper

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Was de courgettes en de tomaat.

Snijden

- Snijd de tomaat in flinterdunne plakjes.
- Schaaf de courgettes in dunne linten met een dunschiller.

Ovenschotel opbouwen

- Vet een ovenschaal licht in met olijfolie.
- Leg een laag courgettelinten op de bodem.
- Verdeel hierover een deel van de zalm en strooi wat kappertjes erover.
- Herhaal: weer een laag courgette, dan zalm, en nu een laag tomaat (let op: slechts één laag tomaat, anders wordt het gerecht te vochtig).
- Strooi opnieuw wat kappertjes.
- Eindig met een laag courgette en kappertjes.

Op smaak brengen

- Giet een flinke scheut olijfolie en sojasaus over het geheel.
- Kruid met zwarte peper (extra zout is niet nodig door de zalm en sojasaus).

Oven

- Zet de schaal 20 minuten in de oven.
- Lepel na 10 minuten de vrijgekomen saus langs de randen over het gerecht.
- Giet vlak voor het serveren nog wat van de saus over de schotel.

Serveren

- Serveer direct, eventueel met een frisse salade en knapperig brood.

Wijnadvies:

De ziltige zalm, frisse courgette en het lichte zuur van de kappertjes vragen om een frisse, droge witte wijn. Aanraders:

- **Sancerre** of **Pouilly-Fumé** (Sauvignon Blanc uit de Loire): fris, mineraal en elegant.
- **Chablis** (Chardonnay uit Bourgogne): strak, licht ziltig en citrusachtig.
- **Verdejo** uit Rueda: aromatisch, fris en licht kruidig.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang de zalm door gegrilde aubergine of geroosterde paprika.
- **Extra smaak**: Voeg een laagje zachte geitenkaas toe tussen de courgette en zalm.
- **Pittig**: Strooi wat chilivlokken over de lagen voor een subtiele kick.
- **Mediterraan**: Werk af met verse basilicum of dille voor extra aroma.
- **Luxe**: Rasp wat citroenschil over het gerecht of voeg een paar druppels truffelolie toe vlak voor het serveren.

Kaasachtige krokante rösti ovenschotel

Deze kaasachtige krokante rösti ovenschotel is het ultieme comfort food: smeuïg, rijk en met een onweerstaanbare krokante korst. Ideaal voor familiefeesten, brunches, potlucks of gewoon een gezellige avond thuis. De combinatie van zachte aardappel, romige saus en knapperige topping zorgt voor een smaakexplosie die jong en oud zal bekoren. Serveer hem als bijgerecht of maak er een hoofdmaaltijd van met extra vulling. Zet deze ovenschotel op tafel en geniet van een warme, hartelijke sfeer.

Ingrediënten:

Casserole basis:

- 850-900 gram geraspte aardappelen
- 2 kopjes geraspte cheddar (extra voor topping)
- 1 kopje zure room
- 1 blik (300 g) room van kippensoep (of champignonsoep voor vegetarisch)
- 120 ml gesmolten ongezouten boter
- 1 middelgrote ui, fijngehakt (optioneel)
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- ½ tl zwarte peper
- 1 tl zout
- 1 kopje geraspte mozzarella of Monterey Jack (optioneel voor extra romigheid)

Krokante topping:

- 2 kopjes verkruimelde cornflakes (of Ritz crackers)
- 4 el gesmolten boter
- Verse dille of peterselie (optioneel, als garnering)

Bereiding:

Casserole mengen

- Meng in een grote kom de zure room, soep, gesmolten boter, knoflookpoeder, uienpoeder, zout, peper en ui (optioneel) tot een gladde massa.
- Voeg de ontdooide hashbrowns en geraspte kaas toe (cheddar en eventueel mozzarella). Roer voorzichtig tot alles goed gemengd is.

Samenstellen

- Vet een ovenschaal (ca. 23x33 cm) in.
- Schep het aardappelmengsel erin en strijk glad.

- Strooi een extra laag geraspte kaas over de bovenkant.

Topping maken

- Meng de verkruimelde cornflakes met de gesmolten boter tot alles goed bedekt is.
- Verdeel dit mengsel gelijkmatig over de casserole voor een krokante korst.

Bakken

- Bak 45-55 minuten in een voorverwarmde oven op 175°C, tot de bovenkant goudbruin en krokant is en de casserole bubbelt.
- Laat 10 minuten rusten voor het aansnijden.

Tips:

- **Maak het een maaltijd:** Voeg stukjes gebakken kip, ham of worst toe voor een vullende ovenschotel.
- **Vegetarisch:** Gebruik champignonsoep in plaats van kippensoep.
- **Extra groenten:** Roer gebakken paprika, prei of spinazie door het aardappelmengsel.
- **Krokante korst:** Gebruik panko of grof paneermeel in plaats van cornflakes voor een andere textuur.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilipoeder of jalapeño toe voor extra pit.
- **Voorbereiding:** Je kunt de casserole een dag van tevoren samenstellen en afgedekt in de koelkast bewaren. Bak hem vlak voor het serveren.

Wijnadvies:

Dit rijke, romige gerecht vraagt om een wijn die frisheid en balans brengt:

- **Wit:** Kies voor een frisse Chardonnay, een droge Riesling of een Pinot Grigio. Deze wijnen snijden mooi door het romige en kaasachtige karakter.
- **Rood:** Een lichte, fruitige Pinot Noir of Gamay (Beaujolais) past perfect bij de kaas en aardappel.
- **Alternatief:** Een droge cider of een blond abdijbier is verrassend lekker bij deze ovenschotel.

Lasagne van courgetterolletjes (4 personen)

Deze lasagne van courgetterolletjes is een verrassende twist op de klassieke lasagne. De frisse courgette, smeuïge ricotta en kruidige gehaktrolletjes baden in een rijke tomatensaus en worden afgemaakt met een goudbruine kaaskorst. Elke hap is een smaakbom: licht, romig en toch heerlijk hartig. Ideaal voor wie eens iets anders wil serveren, zonder in te boeten aan comfort en gezelligheid. Zet deze ovenschotel op tafel en je gasten zullen gegarandeerd smullen – dit is lasagne zoals je hem nog nooit hebt geproefd.

Ingrediënten:

Voor het gehaktmengsel:

- 500 g gehakt (rund, varken of gemengd)
- 1 ei
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 250 g ricotta
- 1 handje verse basilicumblaadjes

Voor de lasagne:

- 2 courgettes
- 2 blikken tomatenblokjes (à ca. 400 g)
- 1 eetlepel oregano
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 100 g gemalen kaas (bv. mozzarella of Emmentaler)
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- Peper en zout

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Vet een grote ovenschaal licht in.

Gehaktmengsel maken

- Meng het gehakt met het ei, de knoflook, ricotta en fijngesneden basilicumblaadjes in een grote kom. Kruid met peper en zout.

Courgette snijden

- Was de courgettes en snijd ze met een dunschiller in lange, dunne linten.

Rolletjes maken

- Leg telkens twee courgettelinten naast elkaar.
- Schep een lepeltje van het gehaktmengsel erop en rol op tot een stevig rolletje.
- Herhaal tot het gehaktmengsel op is.

Saus bereiden

- Giet de tomatenblokjes in de ovenschaal.
- Voeg de oregano en knoflook toe, breng op smaak met peper en zout, en meng goed.

Ovenschotel opbouwen

- Schik de courgetterolletjes in de tomatensaus.
- Bestrooi met de gemalen kaas en Parmezaanse kaas.

Bakken

- Zet de schaal 40 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas goudbruin is en de rolletjes gaar zijn.

Serveren

- Laat de lasagne enkele minuten rusten voor het aansnijden. Serveer met een frisse salade of knapperig brood.

Wijnadvies:

Deze lasagne combineert frisse courgette, romige ricotta en kruidig gehakt. Kies voor een Italiaanse rode wijn met zachte tannines, zoals:

- **Chianti**: fruitig, licht kruidig en perfect bij tomaat en kaas.
- **Barbera d'Asti**: soepel, fris en met voldoende zuren om het gerecht te ondersteunen.
- **Valpolicella**: elegant, licht en niet te zwaar.

Liever wit? Kies dan voor een volle, aromatische witte wijn zoals een **Pinot Grigio** of een **Vermentino**.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang het gehakt door een mengsel van linzen, fijngehakte champignons en extra ricotta.
- **Extra groenten**: Voeg geroosterde paprika of spinazie toe aan het gehaktmengsel.
- **Pittig**: Meng wat chilivlokken door het gehakt voor een extra kick.
- **Lactosevrij**: Gebruik lactosevrije ricotta en kaas.
- **Glutenvrij**: Dit recept is van nature glutenvrij.

Melanzane alla parmigiana (Aubergine met Parmezaan) (2 – 3 personen)

Melanzane alla parmigiana is de ultieme Italiaanse comfortfood: zachte, gegrilde aubergine, een rijke tomatensaus, gesmolten mozzarella en een goudbruine Parmezaankorst. Elke hap is een zonovergoten reis naar Italië, waar eenvoud en pure smaken samenkomen. Serveer met knapperig brood en een goed glas wijn, en je waant je even in een trattoria in Sicilië. Dit gerecht is onweerstaanbaar – zelfs voor de grootste vleesliefhebber.

Ingrediënten:

- 3 grote aubergines
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 500 g gezeefde tomaten (passata)
- 4 rijpe tomaten
- Handvol verse basilicumblaadjes
- Snufje suiker
- 1 bol (buffel)mozzarella, in plakken
- 200 g geraspte Parmezaan
- Olijfolie
- Zeezout en peper uit de molen
- Vers stokbrood om erbij te serveren

Bereiding:

Aubergines grillen

- Was de aubergines en dep ze droog.
- Snijd ze over de lengte in dunne plakken.
- Bestrijk de plakken royaal met olijfolie.
- Verhit een grillpan en grill de aubergineplakken aan beide kanten tot ze zacht zijn en mooie grillstrepen hebben. Voeg indien nodig extra olijfolie toe tijdens het grillen.
- Leg de gegrilde plakken op een bord en bestrooi elke laag met wat zeezout.

Tomatensaus maken

- Fruit de ui en knoflook op laag vuur in wat olijfolie tot ze zacht zijn.
- Voeg de gezeefde tomaten toe.
- Snijd een kruisje in de bovenkant van de tomaten, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Voeg toe aan de saus.
- Snijd de basilicumblaadjes in dunne reepjes en voeg toe.
- Breng de saus op smaak met een snufje suiker, zout en peper. Laat even zachtjes pruttelen.

Ovenschotel opbouwen

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Vet een ovenschaal in met olijfolie.
- Maak laagjes: begin met een laag tomatensaus, dan Parmezaan, dan aubergine. Herhaal tot alles op is (houd wat mozzarella en Parmezaan achter).
- Eindig met een laag tomatensaus, verdeel de mozzarella erover en bestrooi met de resterende Parmezaan.

Bakken

- Bak de schotel 30–40 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.

Serveren

- Laat de ovenschotel minstens 10 minuten afkoelen voor het aansnijden.
- Serveer met knapperig, vers stokbrood.

Wijnadvies:

Dit rijke, vegetarische ovengerecht vraagt om een Italiaanse wijn met voldoende zuren en frisheid om het romige en hartige van de kaas en aubergine te ondersteunen:

- **Chianti Classico** (Sangiovese): fris, fruitig en licht kruidig, een klassieke combinatie.
- **Barbera d'Asti**: soepel, sappig en met een mooie zuurgraad.
- **Valpolicella**: licht, elegant en niet te zwaar.

Liever wit? Kies dan voor een volle, aromatische witte wijn zoals een **Verdicchio** of een **Fiano**.

Variatie op dit gerecht:

- **Snelle versie**: Gebruik kant-en-klare tomatensaus van goede kwaliteit.
- **Extra groenten**: Voeg laagjes gegrilde courgette of paprika toe.
- **Vegan**: Gebruik vegan mozzarella en Parmezaan.
- **Met vlees**: Voeg tussen de lagen wat plakjes gekookte ham of dun gesneden salami toe.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilivlokken toe aan de tomatensaus.

Ovenschotel gebakken gehakt (4 personen)

Deze ovenschotel gebakken gehakt is pure hartverwarmende comfort food: romige aardappelen, sappig gehakt en een goudbruine kaaskorst die uitnodigt tot een tweede portie. Perfect voor een koude avond, een familiediner of gewoon wanneer je zin hebt in een stevige, huiselijke ovenschotel. Serveer met een frisse salade en een goed glas wijn, en je hebt een maaltijd die iedereen aan tafel gelukkig maakt.

Ingrediënten:

- 700 g rundergehakt
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl uienpoeder
- Zout en zwarte peper naar smaak
- 500 ml melk (verdeeld)
- 30 g bloem
- 4–5 middelgrote aardappelen (bij voorkeur vastkokend of russet), dun gesneden
- 1 middelgrote ui, dun gesneden
- 100 g geraspte cheddar

Bereiding:

Oven voorverwarmen

- Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een ovenschaal van ca. 30×20 cm licht in met boter of olie.

Gehakt bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt rul en goudbruin.
- Giet overtollig vet af.
- Breng op smaak met knoflookpoeder, uienpoeder, zout en peper. Zet apart.

Saus maken

- Klop in een steelpan 125 ml melk met de bloem tot een glad papje.
- Voeg geleidelijk de resterende 375 ml melk toe, al roerend.
- Laat de saus op middelhoog vuur indikken (ca. 5–7 minuten).
- Breng op smaak met zout en peper.

Ovenschotel opbouwen

- Leg de helft van de aardappelschijfjes op de bodem van de schaal.
- Verdeel er de helft van de uien over.
- Strooi er de helft van het gehakt op.
- Giet er de helft van de saus over.

o Herhaal met de rest van de aardappelen, uien, gehakt en saus.

Bakken

o Dek de schaal af met aluminiumfolie.
o Bak 60 minuten in de oven.
o Verwijder de folie, strooi de cheddar erover en bak nog 15 minuten tot de kaas gesmolten en goudbruin is.

Serveren

o Laat de schotel 5 minuten rusten voor het aansnijden. Serveer warm.

Tips:

o Dunne plakjes aardappel: gebruik een mandoline of scherp mes, zo garen ze gelijkmatig.
o Voorbereiding: je kunt de schotel 's ochtends al opbouwen en 's avonds bakken.
o Extra romig: vervang een deel van de melk door kookroom.
o Krokante topping: voeg een laagje paneermeel of panko toe bovenop de kaas.

Wijnadvies:

Deze stevige ovenschotel vraagt om een wijn met body:
- Rood: een fruitige **Merlot** of een kruidige **Côtes du Rhône** past perfect bij het gehakt en de kaas.
- Wit: een volle **Chardonnay** (liefst licht houtgelagerd) combineert mooi met de romige saus en aardappelen.

Variatie op dit gerecht:

o Italiaans: voeg oregano, basilicum en mozzarella toe in plaats van cheddar.
o Belgisch comfort: vervang een deel van de melk door trappistenbier en gebruik abdijkaas.
o Groente-boost: voeg laagjes courgette of paprika toe voor extra kleur en smaak.
o Pittig: meng chilivlokken of jalapeño door het gehakt voor een kruidige kick.

Ovenschotel met aardappel en groenten in kaas (4 personen)

Deze ovenschotel met aardappel, groenten en kaas is het ultieme comfortfood: smeuïg, rijk van smaak en boordevol gezonde ingrediënten. De combinatie van zachte aardappel, kleurrijke groenten en een goudbruine kaaskorst maakt dit gerecht onweerstaanbaar. Perfect voor een doordeweekse avond, maar ook als feestelijk hoofdgerecht. Eén hap en je bent verkocht – dit is een ovenschotel waar iedereen blij van wordt.

Ingrediënten:

- 3 grote aardappelen
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 2 eieren
- 125 ml vloeibare yoghurt (of Griekse yoghurt)
- 4 eetlepels bloem (100 g, eventueel glutenvrij)
- 150 g kaas (bij voorkeur een goed smeltende soort)
- Peterselie, gehakt (voor garnering)
- Italiaanse kruiden, naar smaak
- Zout en zwarte peper, naar smaak
- Zonnebloemolie (om te bakken)

Bereiding:

Aardappelen voorbereiden

- Schil en snijd de aardappelen in dunne plakjes.
- Week ze 15 minuten in water om overtollig zetmeel te verwijderen. Giet af.

Ui en wortel bakken

- Snijd de ui fijn en bak in zonnebloemolie tot hij glazig is.
- Rasp de wortel en voeg toe aan de pan. Bak tot ze zacht zijn.

Beslag maken

- Klop de eieren los in een grote kom.
- Voeg yoghurt, bloem, Italiaanse kruiden, zout en peper toe. Meng goed.

Aardappelen mengen

- Voeg de uitgelekte aardappelen toe aan het beslag en roer tot ze goed bedekt zijn.

Bodem bakken

- Giet het aardappelmengsel in een ingevette ovenschaal.
- Bak 25 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

Groenten en kaas toevoegen

- Snijd de paprika en tomaten in dunne plakjes.
- Haal de schaal uit de oven, bedek met paprika, tomaat en geraspte kaas.

Laatste bak

- Zet de schaal terug in de oven en bak nog 10 minuten, tot de kaas gesmolten en goudbruin is.

Serveren

- Garneer met gehakte peterselie. Serveer met een frisse salade en knapperig brood.

Wijnadvies:

Deze ovenschotel is romig, hartig en vol groenten. Kies voor een frisse witte wijn die het gerecht ondersteunt:

- **Chardonnay** (niet te zwaar, liefst zonder houtlagering): rond en fris, past goed bij kaas en aardappel.
- **Sauvignon Blanc**: levendig, met frisse zuren die mooi contrasteren met de romigheid.
- **Pinot Grigio**: licht en fruitig, ideaal bij de groenten.

Liever rood? Kies dan voor een lichte, fruitige rode wijn zoals een **Beaujolais** of **Pinot Noir**.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere groenten**: Voeg broccoli, bloemkool, spinazie of champignons toe voor extra smaak en kleur.
- **Pittig**: Voeg rode pepervlokken of jalapeño toe aan het beslag.
- **Vegan**: Gebruik plantaardige kaas en eivervanger, en vervang yoghurt door een plantaardig alternatief.
- **Glutenvrij**: Gebruik een glutenvrije bloemmix.
- **Extra eiwitten**: Voeg blokjes gekookte kip, ham of vegetarische vleesvervanger toe.

Ovenschotel met kip en champignonroomsaus (4 personen)

Deze ovenschotel is het ultieme comfortfood: malse kipfilet omwikkeld met spek, badend in een romige champignonroomsaus en gegratineerd met Parmezaan. Elke hap is rijk, hartig en vol smaak – een gerecht dat je tafel omtovert tot een feest van gezelligheid en genot. Serveer met een goed glas wijn en geniet van een ovenschotel waar iedereen blij van wordt.

Ingrediënten:

- 4 kipfilets
- 150 g gerookt ontbijtspek
- 1 sjalotje, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 400 g champignons, schoongeborsteld en in plakjes
- 100 ml droge witte wijn
- 250 ml slagroom
- 2 takjes tijm (alleen de blaadjes)
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- Stukje Parmezaan, geraspt
- Boter of olie om te bakken
- Zout en peper

.

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Vet een ovenschaal in met boter of olie.

Kipfilets voorbereiden

- Bestrooi de kipfilets met zout en peper.
- Wikkel elke kipfilet in een plak ontbijtspek.
- Verhit boter in een hapjespan en bak de kipfilets rondom goudbruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
- Leg de kipfilets in de ovenschaal.

Champignonroomsaus maken

- Voeg indien nodig wat extra boter toe aan het braadvet.
- Fruit het sjalotje en de knoflook tot ze zacht zijn.
- Voeg de champignons toe en bak op hoog vuur tot ze goudbruin zijn en het vocht is verdampt.

- Blus af met de witte wijn en laat inkoken.
- Voeg de slagroom, tijm en peterselie toe en laat kort koken tot de saus iets indikt (niet te lang, anders wordt de saus te dik).
- Verdeel de champignonroomsaus over de kipfilets in de ovenschaal.
- Bestrooi met geraspte Parmezaan.

Oven

- Bak de ovenschotel 20-30 minuten tot de bovenkant goudbruin is en de kip gaar.

Serveren

- Serveer met gebakken aardappels, gekookte pasta of een groene salade.

Wijnadvies:

Deze romige ovenschotel met kip, spek en champignons vraagt om een elegante, droge witte wijn:

- **Chardonnay** (liefst licht houtgelagerd): rond, vol en perfect bij roomsaus en kip.
- **Viognier**: aromatisch, met tonen van perzik en abrikoos, mooi bij champignons.
- **Sauvignon Blanc**: fris, met voldoende zuren om het romige van de saus te balanceren.

Liever rood? Kies dan voor een lichte Pinot Noir of een Beaujolais.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang de kipfilet door dikke plakken gegrilde aubergine of portobello's, en gebruik vegetarisch spek.
- **Extra groenten**: Voeg spinazie, prei of paprika toe aan de champignonroomsaus.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor extra pit.
- **Lactosevrij**: Gebruik plantaardige room en kaas.
- **Glutenvrij**: Dit recept is van nature glutenvrij!

Parmentierschotel met prei (4 personen)

Deze Parmentierschotel met prei is een heerlijk, hartverwarmend ovengerecht dat perfect past bij koude dagen of een gezellige familiebijeenkomst. De combinatie van romige aardappelpuree, zacht gestoofde prei en kruidig gehakt zorgt voor een rijke, volle smaakbeleving. De gratin van kaas bovenop geeft een krokant en goudbruin korstje dat het geheel afmaakt.

Ingrediënten:

- 600 g aardappelen (bloemig, bv. Bintje)
- 2 preien, in ringen
- 300 g gehakt (half-om-half of rund)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 el boter + 1 el olie
- 100 ml melk
- 50 g geraspte kaas (bv. Emmentaler of Gruyère)
- Peper, zout, nootmuskaat

Bereiding:

Aardappelpuree maken

- Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water.
- Giet af en stamp fijn met melk, boter, peper, zout en een snuifje nootmuskaat.
- Zet apart.

Groenten en gehakt bereiden

- Verhit olie en boter in een pan.
- Fruit de ui glazig en voeg het gehakt toe. Bak rul en kruid met peper en zout.
- Voeg de preiringen toe en stoof kort mee tot ze zacht zijn.

Schotel opbouwen

- Vet een ovenschaal licht in.
- Schep het gehakt-preimengsel onderaan.
- Bedek met de aardappelpuree.
- Strooi er geraspte kaas over.

Afwerken in de oven

- Bak 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C tot de bovenkant goudbruin is.
- Serveer warm.

Tips:

- Voorbereiding: Je kan de schotel ’s morgens al opbouwen en ’s avonds enkel nog afbakken.
- Variatie in puree: Voeg een eidooier toe voor extra romigheid.
- Serveren: Combineer met een frisse salade of ingelegde groenten voor contrast.

Wijnadvies:

- Rood: Een lichte Pinot Noir of Gamay past goed bij de aardse smaken van prei en aardappel.
- Wit: Een frisse Chardonnay of Sauvignon Blanc werkt uitstekend bij de romige puree.
- Belgisch alternatief: Een amberkleurig abdijbier zoals Leffe Bruin of Grimbergen Dubbel geeft een warme toets.

Variaties op dit gerecht:

- Vegetarisch: Vervang gehakt door linzen of champignons.
- Met spekjes: Voeg gebakken spekblokjes toe voor extra hartigheid.
- Met wortel: Meng fijngesneden wortel door het gehakt-preimengsel voor meer kleur en zoetigheid.
- Luxueus: Werk af met een laagje paneermeel gemengd met Parmezaan voor een krokante korst.

Pittige ovenschotel met kip, tomaten en mozzarella (4 personen)

Deze ovenschotel is een ware smaakexplosie: malse kip, sappige tomaten, romige mozzarella en een krokant korstje van panko en parmezaan. De combinatie van pittige kruiden en frisse groenten maakt dit gerecht onweerstaanbaar. Serveer met een goed glas wijn en geniet van een mediterrane avond vol warmte en gezelligheid. Dit is comfort food op z'n best—je zult gegarandeerd watertanden!

Ingrediënten:

- 600 g kipfilet, in middelgrote stukken
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 kleine rode uien, gesnipperd
- 250 g kerstomaten, gehalveerd
- 4 tomaten, in blokjes
- 2 paprika's, geschild en in stukjes
- 150 g halfgedroogde tomaten (uit blik), plus een beetje van de olie
- Gedroogde kruiden naar smaak: chili, cayennepeper, (gerookt) paprikapoeder, piment d'espelette, Provençaalse kruiden, oregano, marjolein
- 2 theelepels sambal
- 1 bol mozzarella, in plakjes
- Geraspte Parmezaanse kaas
- Panko (Japans broodkruim)

Bereiding:

Voorbereiden van de kip

Snijd de kipfilets in middelgrote stukken. Kruid ze royaal met je favoriete gedroogde kruiden (bijvoorbeeld gerookt paprikapoeder, cayennepeper en Provençaalse kruiden). Leg de kip in een grote ovenschaal.

Groenten toevoegen

Voeg de gesnipperde rode ui, fijngehakte knoflook, blokjes tomaat, stukjes paprika en de halfgedroogde tomaten toe. Snijd de halfgedroogde tomaten eventueel wat kleiner.

Olie en kruiden

Besprenkel de schotel met een beetje olie uit het blik van de halfgedroogde tomaten (niet te veel, een dun laagje is voldoende). Voeg extra gedroogde kruiden toe en meng alles goed door elkaar. Voeg de sambal toe voor extra pit. Meng het geh eel het beste met je handen zodat alles goed verdeeld is.

Afwerking
Leg de plakjes mozzarella bovenop de schotel. Strooi er Parmezaanse kaas en panko overheen voor een krokant korstje.
Bakken
Zet de ovenschaal in een voorverwarmde oven op 200°C en bak ongeveer 25-30 minuten, tot de kip gaar is en de bovenkant mooi goudbruin en krokant.

Tips :

- **Wees niet te zuinig met kruiden:** De schotel mag flink wat smaak hebben. Voeg gerust extra sambal toe als je van pittig houdt.
- **Meng met de hand:** Zo verdeel je de ingrediënten en kruiden het beste.
- **Panko voor crunch:** Panko zorgt voor een heerlijk krokant korstje.

Wijnadvies:

Deze pittige ovenschotel combineert uitstekend met een frisse, fruitige witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc** of een **Verdejo**. Wil je liever rood? Kies dan voor een lichte, soepele rode wijn zoals een **Pinot Noir** of een **jonge Tempranillo**. Deze wijnen balanceren het pittige karakter van het gerecht en versterken de mediterrane smaken.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de kip door blokjes courgette, aubergine of kikkererwten.
- **Extra groenten:** Voeg bijvoorbeeld spinazie, champignons of artisjokharten toe.
- **Andere kaas:** Probeer eens feta of geitenkaas in plaats van mozzarella.
- **Minder pittig:** Laat de sambal weg of vervang door milde paprikapasta.

Verrukkelijk vispannetje uit de oven (4-6 personen)

Dit verrukkelijk vispannetje uit de oven is een echte allemansvriend: romig, rijk gevuld en boordevol smaakvolle groenten en malse vis. De krokante korst van kaas en paneermeel maakt het helemaal af. Serveer dit gerecht op een koude dag en je tafelgenoten zullen gegarandeerd watertanden. Een glas frisse witte wijn erbij en je hebt een feestmaal dat eenvoudig te maken is, maar groots smaakt !

Ingrediënten:

- 400 g voorgekookte aardappelschijfjes
- 300 g wortels, heel fijn gesneden
- 300 g prei, heel fijn gesneden
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- 350 g stevige vis in stukken van ca. 4 cm (bijvoorbeeld zalm, tilapia, kabeljauw)
- 250 g (light) kookroom
- 4 eetlepels witte wijn
- 75 g geraspte kaas
- 4 eetlepels paneermeel
- Olijfolie
- Peper en zout
- Verse peterselie (optioneel, voor garnering)

Bereiding:

Oven en groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit een scheutje olijfolie in een braadpan of ovenschaal van circa 22 cm. Fruit de gesnipperde ui en knoflook kort aan tot ze glazig zijn. Voeg de fijn gesneden prei en wortels toe en bak deze ongeveer 15 minuten op zacht vuur. Roer regelmatig zodat de groenten niet aanbakken.

Vis en saus toevoegen
Haal de pan van het vuur. Leg de stukken vis gelijkmatig op de gebakken groenten. Meng de kookroom met de witte wijn, peper en zout naar smaak. Schenk dit mengsel over de vis en groenten.
Aardappelen en topping
Verdeel de aardappelschijfjes over het vismengsel. Strooi de geraspte kaas en het paneermeel erover. Besprenkel het geheel met een beetje olijfolie voor een krokante korst.
Bakken
Zet de pan of ovenschaal ongeveer 20 minuten in de oven, tot het gerecht gaar en goudbruin is.
Serveren
Garneer het vispannetje met verse peterselie. Serveer eventueel met een frisse salade voor extra kleur en smaak.

Tips:

- Gebruik stevige vissoorten zoals zalm, kabeljauw of tilapia. Zo blijft de vis mooi in stukken tijdens het bakken.
- Voor extra smaak kun je een beetje citroensap toevoegen aan de saus.
- Maak het gerecht lichter door light kookroom te gebruiken en minder kaas toe te voegen.
- Paneermeel zorgt voor een krokante korst; je kunt ook panko gebruiken voor extra crunch.

Wijnadvies:

Dit vispannetje combineert perfect met een frisse, droge witte wijn. Denk aan een **Sauvignon Blanc**, **Verdejo** of een lichte **Chardonnay**. Deze wijnen versterken de zachte smaken van de vis en roomsaus, en zorgen voor een mooie balans met de groenten. Liever geen wijn? Een **sprankelend water** met een schijfje citroen past ook uitstekend.

Variatie op dit gerecht:

- Mediterraans tintje: Voeg olijven, zongedroogde tomaten en wat basilicum toe.
- Extra groenten: Voeg blokjes courgette, venkel of spinazie toe voor meer kleur en smaak.

- Andere vis: Probeer eens schelvis, pangasius of zelfs garnalen voor een luxe variant.
- Vegetarisch: Vervang de vis door blokjes tofu of een mix van extra groenten.

Vis- ovenschotel (4 personen)

Deze vis- ovenschotel is een feestelijk hoofdgerecht dat indruk maakt: malse vis, sappige garnalen, zachte groenten en een romige bechamelsaus, afgetopt met goudbruine pommes duchesse. Elke hap is een smaaksensatie die je doet verlangen naar meer. Serveer met een goed glas witte wijn en een frisse salade, en je hebt een diner waar iedereen van zal watertanden. Dit is comfort food op z'n best—eenvoudig te maken, maar groots van smaak !

Ingrediënten:

- 1 visbouillontablet
- 500 g gesneden soepgroenten (prei, bloemkool, wortel, selderij)
- 12 rauwe gepelde garnalen
- 500 g dikke witvisfilets zonder vel (bijvoorbeeld kabeljauw)
- Klein bosje platte peterselie, fijngehakt

Voor de aardappeltopping

- 1 recept voor pommes duchesse (kan een dag van tevoren gemaakt worden)

Voor de bechamelsaus

- 50 g ongezouten roomboter
- 50 g bloem
- 300 ml volle melk
- 4 el slagroom
- Zout en peper uit de molen

Bereiding:

Groenten koken

- Breng een halve liter water met de visbouillontablet aan de kook.
- Voeg de soepgroenten toe en zet het vuur lager.
- Kook de groenten in circa 5 minuten zacht.
- Giet de groenten af in een zeef en laat uitlekken. Vang 300 ml van de bouillon op.
- Dep de groenten goed droog op een theedoek.

Vis en garnalen voorbereiden

- Verdeel de witvisfilets en garnalen in een ovenschaal.
- Bestrooi met wat peterselie, peper en zout.
- Verdeel de gekookte groenten over de vis en garnalen.

Bechamelsaus maken

- Smelt de boter in een pannetje.
- Voeg de bloem toe en roer goed door. Laat de bloem enkele minuten op laag vuur garen.
- Voeg beetje bij beetje, al roerend, de opgevangen bouillon, melk en slagroom toe tot een gladde saus ontstaat.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Schenk de saus over de vis en groenten in de ovenschaal.

Aardappeltopping aanbrengen

- Bereid de pommes duchesse en doe de puree in een spuitzak met spuitmond.
- Spuit kleine aardappelrozetjes bovenop de schotel.

Bakken

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bak de ovenschotel ca. 25 minuten tot de aardappelrozetjes goudbruin zijn en de saus bubbelt.

Tips:

- **Voorbereiding:** Je kunt de pommes duchesse een dag van tevoren maken, zodat je op de dag zelf sneller klaar bent.
- **Viskeuze:** Gebruik stevige witvis zoals kabeljauw, maar ook zalm of koolvis werkt goed.
- **Groenten:** Varieer gerust met groenten zoals broccoli, venkel of spinazie.
- **Saus:** Voeg een snufje nootmuskaat toe aan de bechamelsaus voor extra diepte.

Wijnadvies:

Deze verfijnde vis-ovenschotel combineert perfect met een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**. De levendige zuren en het fruitige karakter van deze wijn versterken de delicate smaken van de vis en de romige saus. Ook een lichte **Chardonnay** of een **Verdejo** past uitstekend bij dit gerecht.

Variaties:

- **Mediterraans:** Voeg wat olijven, zongedroogde tomaatjes en verse basilicum toe.
- **Extra luxe:** Gebruik coquilles of kreeft in plaats van garnalen.
- **Vegetarisch:** Vervang de vis door gegrilde groenten en gebruik groentebouillon.
- **Krokante topping:** Strooi wat panko of geraspte kaas over de aardappelrozetjes.

Witlof ovenschotel met mangochutney (4 personen)

Deze witlof ovenschotel met mangochutney is een verrassende smaakcombinatie: het zachte, licht bittere van de witlof, het kruidige gehakt, de zoete rozijnen en de exotische mangochutney vormen samen een onweerstaanbare ovenschotel. De romige aardappelpuree en de goudbruine kaas maken het helemaal af. Serveer deze schotel op een koude dag en je huis vult zich met heerlijke geuren. Dit is comfort food met een twist.

Ingrediënten:

- 500 g rundergehakt
- 5 stronken witlof
- 1 grote ui
- 1 kg aardappels
- Halfvolle melk
- Klontje roomboter
- Geraspte kaas
- Kerriepoeder
- 1 pot mangochutney (winkel of zelfgemaakt)
- Klein handje rozijnen
- 1 eidooier
- Zout en peper
- Olijfolie

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Week de rozijnen in een kommetje met water.
- Schil de aardappels en kook ze gaar in ruim water met wat zout.

Witlof en ui

- Verwijder de onderkant van de witlof en snijd de stronken in fijne reepjes.
- Pel en snipper de ui.

Gehaktmengsel

- Verhit een grote koekenpan met een scheutje olijfolie.
- Fruit de ui met 1 à 2 eetlepels kerriepoeder tot de ui zacht is en geurt.
- Voeg het gehakt toe en bak rul.
- Roer ongeveer 2/3 van de pot mangochutney door het gehaktmengsel.
- Voeg de witlof en de uitgelekte rozijnen toe.
- Zet het vuur laag en laat het mengsel minstens 30 minuten zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.

Aardappelpuree

- Giet de aardappels af en stoom ze kort droog op het vuur.
- Stamp de aardappels fijn en maak er een zachte puree van met een scheutje melk, een klontje roomboter en de eidooier.
- Breng op smaak met zout en peper.

Ovenschotel samenstellen

- Vet een ovenschaal in met olijfolie.
- Verdeel het gehakt-witlofmengsel over de bodem van de schaal.
- Dek af met de aardappelpuree.
- Strooi er geraspte kaas overheen.

Bakken

- Bak de ovenschotel 30 tot 40 minuten in de voorverwarmde oven, tot de bovenkant goudbruin is.
- Haal de schotel uit de oven en serveer direct.

Tips:

- **Mangochutney:** Gebruik een goede kwaliteit chutney voor de beste smaak. Zelfgemaakt is natuurlijk helemaal lekker!
- **Kerriepoeder:** Pas de hoeveelheid aan naar eigen smaak. Houd je van extra pit? Voeg wat extra toe.
- **Puree:** Maak de puree extra luchtig door deze goed te stampen en eventueel een beetje extra melk toe te voegen.
- **Voorbereiding:** Je kunt de schotel een dag van tevoren samenstellen en op de dag zelf afbakken.

Wijnadvies:

Deze ovenschotel combineert prachtig met een aromatische witte wijn zoals een Gewürztraminer of een lichtzoete Riesling. De fruitige tonen van deze wijnen sluiten mooi aan bij de mangochutney en het zachte karakter van de witlof. Liever rood? Kies dan voor een soepele Pinot Noir.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang het gehakt door vegetarisch gehakt of linzen.
- **Ander vlees:** Gebruik kipgehakt of half-om-half gehakt voor een andere twist.
- **Extra groenten:** Voeg blokjes appel, paprika of wortel toe voor meer kleur en smaak.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilipoeder toe aan het gehaktmengsel voor extra pit.
- **Noten:** Strooi wat gehakte cashewnoten of amandelen over de schotel voor een krokante bite.

Coquillettes gratinées met raclettekaas en gehakt (4 personen)

Dit gerecht is pure troost op een koude dag: eenvoudig, rijk en onweerstaanbaar. De smeuïge kaassaus, het hartige gehakt en de krokante korst maken van deze ovenschotel een absolute publiekslieveling. Ideaal om samen te delen met familie of vrienden, bij een goed glas wijn of bier. Zet deze coquillettes gratinées op tafel en geniet van een warme, gezellige avond vol smaak en comfort.

Ingrediënten:

- 400 g coquillettes (kleine elleboogpasta)
- 300 g gemengd gehakt (rund/varken, of puur rund voor een lichtere versie)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 200 ml volle room
- 100 ml melk
- 200 g raclettekaas, in blokjes of geraspt
- 50 g Parmezaan (optioneel, voor een extra krokante korst)
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- 1 theelepel Dijonmosterd
- Olijfolie
- Peper, zout, nootmuskaat

Bereiding:

Pasta koken

- Breng een grote pot gezouten water aan de kook.
- Kook de coquillettes beetgaar (al dente), giet af en zet opzij.

Gehakt bakken

- Verhit een scheut olijfolie in een ruime pan.
- Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
- Voeg het gehakt toe, bak rul en goudbruin. Kruid met peper en zout.

Kaassaus maken

- Smelt de boter in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe en roer tot een gladde roux.
- Giet de melk en room er geleidelijk bij, blijf kloppen tot een gladde saus ontstaat.
- Voeg de mosterd, een snufje nootmuskaat en de helft van de raclettekaas toe. Laat de kaas smelten tot een romige saus.
-

Samenstellen

- Meng de pasta en het gehakt door de kaassaus.
- Schep alles in een ovenschaal.
- Bestrooi met de rest van de raclettekaas en eventueel Parmezaan.

Gratineren

- Verwarm de oven voor op 200°C (bovenwarmte/grill).
- Zet de schaal 15 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin en krokant is.

Tips & Variaties

- **Groenten toevoegen:** Roer gebakken champignons, prei of spinazie door het gehakt voor extra smaak en voedingswaarde.
- **Extra krokant:** Meng wat paneermeel met Parmezaan en strooi dit over de schotel voor een knapperige korst.
- **Belgische toets:** Vervang (een deel van) de melk door een scheutje trappistenbier voor een diepere, moutige smaak.
- **Voorbereidingstip:** Je kunt het gerecht 's middags al samenstellen en 's avonds enkel nog gratineren – ideaal voor drukke dagen.

Wijnadvies:

Dit rijke, romige ovengerecht vraagt om een wijn die frisheid en balans brengt:

- **Wit:** Kies voor een frisse, minerale wijn zoals een Savoyardse Apremont of een droge Riesling. Een Belgische Chardonnay uit het Hageland is ook een uitstekende keuze.
- **Rood:** Een lichte, fruitige Pinot Noir of een speelse Gamay (Beaujolais) past perfect bij de kaas en het gehakt.
- **Alternatief:** Een droge cider of een blond abdijbier (zoals Leffe Blond of Westmalle Dubbel) is verrassend lekker bij deze gratin.

Lasagne met kip, oesterzwammen en sinaasappel (4 personen)

Deze lasagne met kip, oesterzwammen en sinaasappel is een ware smaaksensatie: malse kip, zachte oesterzwammen, frisse sinaasappel en een romige saus, afgemaakt met een krokant laagje Parmezaanse kaas en knapperige zonnebloempitten. De tuinkers zorgt voor een verrassend frisse toets. Serveer deze lasagne met een goed glas wijn en geniet van een Italiaans feestmaal dat je gasten gegarandeerd laat watertanden!

Ingrediënten:

- 450 g kipfilet, in blokjes
- 1 el paprikapoeder
- 50 g boter of margarine
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 175 g oesterzwammen, in reepjes
- 1 el gemalen koriander
- 1 kippenbouillontablet
- 2,5 dl droge witte wijn
- 1,5 dl vers sinaasappelsap
- 1 pakje variatiesaus wit (bijv. Honig)
- ½ el suiker
- 2,5 dl crème fraîche
- Vruchtvlees van 1 sinaasappel, in stukjes
- 25 g zonnebloempitten, geroosterd
- Groene lasagnebladen
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 bakje tuinkers
- Zout en peper

Bereiding:

Oven en kip voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bestrooi de kipfiletblokjes met zout, peper en paprikapoeder.
- Verhit 35 g boter in een pan en bak de kip rondom bruin in ca. 5 minuten. Schep de kip uit de pan en zet apart.**Groenten bakken**
- Verhit de resterende 15 g boter in dezelfde pan.
- Bak de knoflook, oesterzwammen en koriander ca. 5 minuten tot de oesterzwammen zacht zijn.

Saus maken

- Breng 5 dl water met het bouillontablet, witte wijn en sinaasappelsap aan de kook.
- Voeg al roerend ca. 12 volle eetlepels sauspoeder toe en laat 1 minuut koken tot de saus gebonden is (voeg eventueel extra sauspoeder toe als de saus te dun is).
- Roer de suiker en crème fraîche door de saus.

Vulling samenstellen

- Voeg de kip, oesterzwammen, stukjes sinaasappel en geroosterde zonnebloempitten toe aan de saus en meng goed.

Lasagne opbouwen

- Schep een laag van het sausmengsel in een ingevette ovenschaal.
- Leg er een laag lasagnebladen op.
- Herhaal tot alles op is, eindig met een laag saus.
- Bestrooi de bovenkant met Parmezaanse kaas.

Bakken

- Bak de lasagne ca. 30 minuten in het midden van de oven tot hij gaar en goudbruin is.

Serveren

- Strooi vlak voor het serveren tuinkers over de lasagne voor een frisse touch.

Tips:

- **Lasagnebladen:** Gebruik groene lasagnebladen voor extra kleur en smaak, maar gewone bladen werken ook prima.
- **Sinaasappel:** Vers vruchtvlees geeft een frisse, fruitige twist. Gebruik bij voorkeur een stevige, sappige sinaasappel.
- **Zonnebloempitten:** Rooster ze kort in een droge pan voor extra crunch en smaak.
- **Saus:** Maak de saus niet te dun, zodat de lasagne mooi stevig blijft.
- **Voorbereiding:** Je kunt de lasagne een dag van tevoren maken en op de dag zelf afbakken.

Wijnadvies:

Deze lasagne combineert uitstekend met een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een Pinot Grigio. De citrus en het fruitige karakter van deze wijnen sluiten mooi aan bij de sinaasappel in het gerecht. Liever rood? Kies dan voor een lichte, fruitige rode wijn zoals een jonge Merlot of een Pinot Noir.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de kip door blokjes gegrilde courgette en extra oesterzwammen.
- **Extra groenten:** Voeg spinazie, paprika of prei toe voor meer kleur en smaak.
- **Andere kaas:** Probeer eens mozzarella of geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.
- **Noten:** Vervang zonnebloempitten door geroosterde pijnboompitten of walnoten.

Linguini met romige truffelsaus (4 personen)

Deze linguini met romige truffelsaus is pure verwennerij: zijdezachte pasta, een fluweelzachte saus met de diepe, aardse smaak van truffel en een vleugje Parmezaan. Elke hap is luxe op je bord, perfect voor een feestelijk diner of een intiem etentje. Serveer met een glas verfijnde wijn en een eenvoudige groene salade, en je hebt een gerecht dat gegarandeerd indruk maakt en doet watertanden!

Ingrediënten:

- 400 g linguini (liefst vers, maar gedroogd kan ook)
- 40 g boter
- 2 sjalotten, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 200 ml volle room (35%)
- 50 g Parmezaanse kaas, vers geraspt
- 1–2 el truffelolie (naar smaak)
- 30 g verse truffel (zwarte wintertruffel of zomertruffel)
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Optioneel: scheutje droge witte wijn (± 50 ml) voor extra diepte

Bereiding:

Pasta koken

- Breng een grote pan gezouten water aan de kook.
- Kook de linguini al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 8–10 minuten).
- Bewaar een kopje van het kookvocht, giet de rest af.

Sausbasis maken

- Smelt de boter in een ruime pan op middelhoog vuur.
- Fruit de sjalot en knoflook zachtjes tot ze glazig zijn, zonder te kleuren.
- Voeg eventueel een scheutje witte wijn toe en laat kort inkoken.

Romige truffelsaus

- Voeg de room toe en laat zachtjes pruttelen tot de saus licht indikt.
- Roer de Parmezaanse kaas erdoor tot deze gesmolten is.
- Voeg 1 eetlepel truffelolie toe, proef en voeg eventueel meer toe naar smaak.

Samenbrengen

- Voeg de linguini toe aan de saus en meng goed door.
- Is de saus te dik? Leng aan met wat van het bewaarde kookvocht.
- Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Afwerking

- Rasp of schaaf de verse truffel royaal over de pasta vlak voor het serveren.
- Serveer direct op voorverwarmde borden voor het beste resultaat.

Tips:

- **Verse truffel** geeft het meeste aroma, maar als je geen verse truffel hebt, kun je extra truffelolie gebruiken.
- **Gebruik volle room** voor een rijke, zijdezachte saus.
- **Serveer direct:** Truffel verliest snel zijn aroma, dus geniet meteen na het bereiden.
- **Restjes:** Bewaar maximaal 1 dag in de koelkast en warm zachtjes op met een scheutje room. Niet invriezen, want de smaak en textuur gaan verloren.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een elegante Bourgogne Chardonnay (zoals Meursault of Pouilly-Fuissé) met romige, subtiele houttonen die perfect aansluiten bij de truffel.
- **Alternatief:** Een droge Italiaanse witte wijn zoals Gavi di Gavi of Verdicchio, fris maar met voldoende body.
- **Rood:** Liever rood? Ga voor een lichte Pinot Noir uit de Elzas of Bourgogne, met aardse tonen die de truffel versterken zonder te overheersen.

Variatie op dit gerecht:

- **Met paddenstoelen:** Voeg gebakken kastanjechampignons of oesterzwammen toe voor extra diepte.
- **Met kip:** Voeg stukjes gegrilde kipfilet toe voor een rijkere maaltijd.
- **Vegetarisch extra:** Werk af met geroosterde hazelnoten of walnoten voor een krokante bite.
- **Met groene groenten:** Voeg wat geblancheerde groene asperges of doperwten toe voor kleur en frisheid.

One-pot smoky honey BBQ steak pasta (4 personen)

Dit gerecht is een ware smaakexplosie: malse biefstuk, een romige, rokerige saus met een vleugje zoete honing en smeuïge kaas, alles in één pan. Het is comfort food op z'n best: weinig afwas, maximaal genieten. Serveer met een goed glas wijn en verse kruiden, en je hebt een gerecht dat gegarandeerd indruk maakt.

Ingrediënten:

- 350 g biefstuk (bijv. entrecote of ribeye), in reepjes
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 2 el honing
- 3 el smoky BBQ-saus
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 300 g pasta (penne, fusilli of rigatoni)
- 750 ml runderbouillon
- 100 ml slagroom of kookroom
- 100 g geraspte kaas (cheddar of jong belegen)
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie of bieslook, fijngehakt

Bereiding:

Vlees aanbraden

- Verhit de olijfolie in een grote hapjespan of braadpan.
- Bak de biefstukreepjes op hoog vuur rondom bruin. Haal het vlees uit de pan en zet apart.

Groenten fruiten

- Voeg de ui, knoflook en paprika toe aan de pan en bak 2-3 minuten tot de ui glazig is.

Smaakmakers toevoegen

- Voeg honing, BBQ-saus, tomatenpuree en gerookt paprikapoeder toe.
- Roer goed door en bak 1 minuut mee.

Pasta en bouillon

- Voeg de ongekookte pasta toe en schenk de bouillon erbij.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 10-12 minuten zachtjes koken tot de pasta gaar is. Roer regelmatig.

Room en kaas

- Voeg de room en geraspte kaas toe.
- Roer tot de kaas gesmolten is en de saus romig wordt.
- Breng op smaak met zout en peper.

Vlees terug in de pan

- Voeg de biefstukreepjes weer toe en verwarm kort mee (niet te lang, anders wordt het vlees taai).

Serveren

- Garneer met verse peterselie of bieslook en serveer direct.

Tips:

- Gebruik een goed stuk biefstuk voor de beste smaak en malsheid.
- Liever kip of varkenshaas? Dat kan ook!
- Voeg extra groenten toe, zoals courgette, champignons of spinazie.
- Gebruik gerookte kaas voor een extra smoky effect.
- Maak het gerecht pittiger met een snufje chilivlokken.

Wijnadvies:

- **Rood:** Een soepele, fruitige rode wijn zoals een Merlot of een Zinfandel past perfect bij de rokerige BBQ-saus en het malse vlees.
- **Rosé:** Voor een zomerse twist kun je ook een stevige rosé schenken.
- **Alcoholvrij:** Een frisse ijsthee met citroen en munt is een heerlijke combinatie.

Variaties op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang het vlees door vegetarische stukjes of gegrilde groenten.
- **Vegan:** Gebruik plantaardige room en kaas, en kies voor vegan BBQ-saus.
- **Glutenvrij:** Gebruik glutenvrije pasta en controleer de BBQ-saus op gluten.

Pappardelle met scampi's, komkommer en mango (4 personen)

Deze pappardelle met scampi's, komkommer en mango is een ware smaakexplosie: sappige scampi's, frisse komkommer, zoete mango en een pittige dressing maken van deze pastasalade een zomerse topper. De combinatie van zachte pasta, knapperige groenten en het vleugje limoen zorgt voor een gerecht dat je doet verlangen naar zon, zee en vakantie. Serveer met een goed glas wijn en geniet.

Ingrediënten:

- 400 g pappardelle
- 300 g scampi's (ontdooid)
- 1 limoen (rasp en sap)
- 1 komkommer
- 1 rijpe mango
- 2 lente-uitjes
- Verse koriander
- 2 el olijfolie
- 2 el grofgehakte pinda's
- Peper en zout
- Chilivlokken (optioneel)

Voor de dressing:

- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 el limoensap
- 1 tl honing
- 1 tl sojasaus
- 1 tl sesamolie
- Peper en zout

Bereiding:

Scampi's en pasta bereiden

- Ontdooi de scampi's.
- Kook de pappardelle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, spoel onder koud water en laat uitlekken en afkoelen.

Scampi's bakken

- Rasp de schil van de limoen en pers het sap uit.
- Bak de scampi's 3 minuten aan beide kanten in olijfolie.
- Breng op smaak met limoensap, limoenrasp, peper en zout.
- Haal de scampi's uit de pan en zet apart.

Groenten en fruit voorbereiden

- Spoel de komkommer en snijd met een dunschiller in lange slierten.
- Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in fijne reepjes.
- Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.
- Hak de koriander en pinda's grof.

Salade samenstellen

- Meng de komkommerslierten, mangoreepjes, lente-ui, scampi's en koriander onder de pappardelle in een grote kom.

Dressing maken

- Pel en pers de knoflook.
- Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje tot een gladde saus.

Afwerking

- Giet de dressing over de pastasalade en meng alles voorzichtig door elkaar.
- Werk af met de pinda's, extra chilivlokken en verse koriander.

Tips:

- **Scampi's:** Bak ze kort en krachtig zodat ze sappig blijven.
- **Mango:** Kies een rijpe mango voor een zoete, frisse smaak.
- **Pinda's:** Rooster ze kort in een droge pan voor extra crunch.
- **Dressing:** Pas de hoeveelheid chilivlokken aan naar eigen smaak.
- **Voorbereiding:** Dit gerecht kan goed vooraf worden gemaakt en koud geserveerd.

Wijnadvies:

Deze frisse, exotische pastasalade combineert uitstekend met een aromatische witte wijn zoals een Sauvignon Blanc, Verdejo of een droge Riesling. De frisse zuren en het fruitige karakter van deze wijnen passen perfect bij de mango, limoen en koriander. Liever rosé? Kies dan voor een lichte, fruitige rosé uit de Provence.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de scampi's door gegrilde tofu of tempeh.
- **Extra groenten:** Voeg reepjes rode paprika, wortel of avocado toe.
- **Pittig:** Voeg extra chilivlokken of een fijngesneden rode peper toe.
- **Noten:** Gebruik cashewnoten of amandelen in plaats van pinda's.
- **Glutenvrij:** Gebruik glutenvrije pasta.

Ravioli met spinazie, artisjokken, kappertjes en zongedroogde tomaten (2 personen)

Deze Italiaanse ravioli met spinazie, artisjokken, kappertjes en zongedroogde tomaten is een feest op je bord: fluweelzachte ravioli, een rijke mix van mediterrane groenten, het ziltige van kappertjes en de diepe smaak van zongedroogde tomaten. Elke hap is een reis naar Italië ! Serveer met een goed glas wijn en wat knapperig brood, en je hebt een maaltijd die je gasten zal verrassen en laten watertanden. Buon appetito!

Ingrediënten:

- 230 g ravioli (bijvoorbeeld kaasravioli of pesto ravioli)
- 2 eetlepels olijfolie
- ¼ kopje zongedroogde tomaten, fijngehakt
- 1 kopje artisjokharten, fijngehakt
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 eetlepels kappertjes, uitgelekt
- ½ theelepel Italiaanse kruiden
- 2 kopjes verse spinazie
- 1 eetlepel olijfolie extra (indien gewenst)
- ¼ kopje Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding:

Ravioli koken

Breng een ruime pan water aan de kook en kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking tot ze al dente zijn. Giet af en laat goed uitlekken.

Groenten bakken

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte zongedroogde tomaten, artisjokharten, knoflook, kappertjes en Italiaanse kruiden toe. Bak dit mengsel 2 minuten, zodat de smaken goed vrijkomen.

Spinazie toevoegen

Voeg de verse spinazie toe aan de pan en blijf roeren tot de spinazie geslonken is.

Ravioli mengen

Voeg de gekookte ravioli en eventueel nog een eetlepel olijfolie toe aan de pan met groenten. Schep alles voorzichtig om zodat de ravioli goed bedekt is met de saus en groenten. Proef en voeg indien nodig extra zout of kappertjes toe.

Serveren

Verdeel de ravioli over de borden en bestrooi royaal met geraspte Parmezaanse kaas.

Tips:

- **Gebruik verse ravioli** uit het koelvak voor de beste smaak en textuur.
- **Kappertjes geven zout en pit**; proef altijd eerst voordat je extra zout toevoegt.
- **Zongedroogde tomaten in olie** zijn het lekkerst, maar dep ze even droog voor gebruik.
- **Maak het gerecht af met verse basilicum** voor een extra frisse touch.

Wijnadvies:
Dit gerecht combineert prachtig met een frisse, aromatische witte wijn zoals een Pinot Grigio of een Verdicchio. De lichte zuren en het fruitige karakter van deze wijnen passen perfect bij de ziltige kappertjes en de romige ravioli. Liever rood? Kies dan voor een lichte, soepele rode wijn zoals een Bardolino of een jonge Chianti.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch met extra groenten:** Voeg geroosterde paprika of courgette toe.
- **Met vis:** Voeg stukjes gerookte zalm toe voor een luxe twist.
- **Met noten:** Strooi wat geroosterde pijnboompitten of walnoten over het gerecht voor extra crunch.
- **Vegan:** Gebruik vegan ravioli en plantaardige kaas.

Ravioli met tomaten, asperges, knoflook en kruiden (2-3 personen)

Deze ravioli met tomaten, asperges, knoflook en kruiden is een plaatje op je bord én een feestje voor je smaakpapillen: fluweelzachte ravioli, sappige tomaatjes, knapperige asperges en geurige kruiden smelten samen tot een lichte, elegante maaltijd. Perfect voor een doordeweekse avond waarop je snel iets bijzonders op tafel wilt zetten. Serveer met een goed glas wijn en geniet van een Italiaanse avond.

Ingrediënten:

- 1 pak (250-350 g) kaasravioli (vers of diepvries)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kopje cherrytomaten, gehalveerd
- 1 kopje asperges, schoongemaakt en in stukjes van 2,5 cm gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel Italiaanse kruiden (of 1 eetlepel verse peterselie, basilicum en oregano)
- Zout en zwarte peper, naar smaak

Optionele toppings:

- Geraspte Parmezaanse kaas
- Rode pepervlokken
- Gehakte verse peterselie

Bereiding:

Ravioli koken

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Voeg de ravioli toe en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 4-6 minuten voor verse ravioli). Giet af en zet apart.

Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 30 seconden tot de geur vrijkomt. Voeg de cherrytomaten en asperges toe en bak 5-7 minuten, af en toe roerend, tot de tomaten openbarsten en de asperges zacht zijn.

Pasta en groenten mengen

Voeg de gekookte ravioli voorzichtig toe aan de pan met groenten. Breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Schep alles goed om en laat de smaken 1-2 minuten op laag vuur intrekken.

Serveren
Serveer de ravioli warm, gegarneerd met geraspte Parmezaanse kaas, verse peterselie en eventueel een snufje rode pepervlokken voor wat extra pit.

Tips:

- **Geen asperges?** Gebruik sperziebonen of courgette als alternatief.
- **Extra eiwitten:** Voeg gegrilde kip, garnalen of kikkererwten toe voor een vullender maaltijd.
- **Frisse touch:** Een scheutje citroensap of balsamico-glazuur maakt het gerecht nog levendiger.
- **Restjes bewaren:** Bewaar maximaal 2 dagen in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Opwarmen doe je het beste in een koekenpan met een beetje olijfolie of water.

Wijnadvies:
Dit lichte en elegante pastagerecht combineert prachtig met een frisse, aromatische witte wijn zoals een Pinot Grigio, Sauvignon Blanc of een lichte Verdicchio. Deze wijnen versterken de frisse smaken van de groenten en de zachte kaasvulling van de ravioli. Liever rood? Kies dan voor een lichte, fruitige rode wijn zoals een Bardolino of een jonge Pinot Noir.

Variaties op dit gerecht:

- **Seizoensgroenten:** Vervang asperges door groene aspergetips, spinazie of geroosterde paprika.
- **Vegan:** Gebruik vegan ravioli en plantaardige kaas.
- **Pittig:** Voeg extra rode pepervlokken toe of een snufje chilipoeder.
- **Mediterraan:** Voeg olijven, zongedroogde tomaten of geroosterde pijnboompitten toe.

Romige pasta met garnalen en knoflook (2-3 personen)

Laat je verleiden door deze romige pasta met garnalen en knoflook: een gerecht dat comfort en verfijning perfect combineert. De zijdezachte saus omhult elke sliert pasta, terwijl de sappige garnalen en de geurige knoflook zorgen voor een ware smaakexplosie. Serveer met een goed glas witte wijn en een frisse salade voor een diner dat je gasten culinair uitdaagt én verwent. Durf te variëren en maak er jouw eigen signatuurgerecht van !

Ingrediënten:

- 250 g fettuccine of andere lange pasta
- 30 g boter
- 300 g gepelde rauwe garnalen
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 65 ml droge witte wijn
- 250 ml room
- 125 ml kippenbouillon
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt + extra voor serveren
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- Zwarte peper en eventueel zout

Bereiding:

Pasta koken

- Breng een grote pan gezouten water aan de kook.
- Kook de pasta 1 minuut korter dan op de verpakking staat aangegeven (de pasta gaart straks verder in de saus).
- Bewaar een kopje van het kookwater, giet de pasta af en zet apart.

Garnalen bakken

- Smelt de helft van de boter in een ruime pan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak ze ongeveer 1 minuut tot ze net gaar zijn. Haal ze uit de pan en zet apart.

Saus maken

- Doe de rest van de boter in de pan.
- Voeg de knoflook toe zodra de boter gesmolten is en bak 20 seconden tot het begint te geuren.
- Blus af met de witte wijn en laat 2 minuten inkoken.
- Voeg de room, kippenbouillon en Parmezaanse kaas toe. Roer tot de kaas gesmolten is en laat de saus 1 minuut zachtjes pruttelen tot deze iets dikker wordt.

Samenvoegen

- Doe de garnalen en de pasta bij de saus.
- Voeg de helft van het bewaarde kookwater toe en schud of roer 30-45 seconden zodat de saus goed aan de pasta hecht.
- Voeg indien nodig nog wat kookwater toe als de saus te dik is.

Afmaken en serveren

- Bestrooi met peterselie, zwarte peper en eventueel een snufje zout.
- Serveer direct met extra Parmezaanse kaas.

Tips:

- **Perfecte pasta:**
  Door de pasta korter te koken en in de saus te laten garen, neemt de pasta extra veel smaak op.
- **Kookwater:**
  Het zetmeel in het kookwater zorgt ervoor dat de saus mooi bindt en aan de pasta blijft kleven.

Wijnadvies:

Kies een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een Pinot Grigio. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de romige saus en het zilte van de garnalen.

Variatie op dit gerecht:

- **Met groenten:** Voeg spinazie, groene asperges of doperwtjes toe voor extra kleur en smaak.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de knoflook voor een subtiele kick.
- **Luxe:** Gebruik rivierkreeftjes of coquilles in plaats van garnalen voor een feestelijke variant.
- **Vegetarisch:** Laat de garnalen weg en voeg gebakken kastanjechampignons toe.

Romige pasta met selder en champignons (2-3 personen)

Deze romige pasta met selder en champignons is een ode aan eenvoud en smaak. De combinatie van knapperige selder, sappige champignons en een fluweelzachte roomsaus zorgt voor een gerecht dat zowel troostrijk als verfijnd is. Durf te experimenteren met extra ingrediënten en serveer met een goed glas witte wijn voor een culinaire ervaring die je smaakpapillen uitdaagt en verrast. Ideaal voor een doordeweekse avond waarop je nét dat beetje extra wilt!

Ingrediënten:

- 250 g pasta (bijvoorbeeld penne of tagliatelle)
- 2 stengels selderij, in boogjes gesneden
- 250 g champignons, in plakjes
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 150 ml room (bij voorkeur volle room)
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 el olijfolie
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Pasta koken

- Breng een grote pan gezouten water aan de kook.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en bewaar een kopje kookwater.

Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
- Voeg de selderij toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de champignons toe en bak tot ze goudbruin en gaar zijn.

Saus maken

- Voeg de room toe aan de pan met groenten en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
- Roer de Parmezaanse kaas erdoor tot deze gesmolten is.
- Breng op smaak met zout en peper.

Samenvoegen

- Voeg de gekookte pasta toe aan de saus. Meng goed door elkaar.
- Voeg indien nodig wat van het bewaarde kookwater toe om de saus mooi te laten binden.

Serveren

- Bestrooi met verse peterselie en eventueel extra Parmezaanse kaas.
- Serveer direct.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Bak een beetje spek of pancetta mee met de ui voor een hartige toets.
- **Vegetarisch houden:**
  Gebruik groentebouillon in plaats van kippenbouillon als je de saus wilt verdunnen.

Wijnadvies:

Combineer deze romige pasta met een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een lichte Chardonnay. Deze wijnen brengen het aardse van de champignons en het frisse van de selderij mooi in balans.

Variaties op dit gerecht:

- **Met noten:** Voeg een handje geroosterde walnoten of hazelnoten toe voor een krokante bite.
- **Met kruiden:** Werk af met verse tijm of dragon voor een kruidige twist.
- **Met kaas:** Vervang Parmezaan door blauwe kaas voor een uitgesproken smaak.

Spaghetti met paprika en scampi (4 personen)

Deze spaghetti met paprika en scampi is een feest voor het oog én de smaakpapillen. De combinatie van sappige scampi, zoete paprika en een romige, licht pittige saus brengt de zon op je bord. Durf te variëren met groenten, kruiden en wijn, en maak van elke maaltijd een culinaire belevenis. Serveer met een goed glas wijn en laat je gasten genieten van een gerecht dat zowel eenvoudig als verfijnd is. Ideaal voor een doordeweekse dag, maar ook perfect om indruk te maken tijdens een etentje !

Ingrediënten:

- 400 g spaghetti
- 400 g scampi (gepeld en schoongemaakt)
- 2 rode paprika's, in reepjes
- 1 gele paprika, in reepjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 200 ml kookroom of slagroom
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl chilivlokken (optioneel)
- 2 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie of basilicum, fijngehakt
- Citroenpartjes (voor serveren)

Bereiding:

Spaghetti koken

- Breng een grote pan gezouten water aan de kook.
- Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking tot beetgaar.
- Giet af, laat goed uitlekken en houd warm.

Scampi bakken

- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime pan op hoog vuur.
- Bak de scampi 1 à 2 minuten per kant tot ze mooi roze en gaar zijn.
- Haal ze uit de pan en zet apart.

Groenten fruiten

- Voeg de resterende olie toe aan dezelfde pan.
- Fruit de ui en knoflook 2 minuten tot ze glazig zijn.
- Voeg de paprika's toe en bak 5 minuten tot ze zacht en licht gekaramelliseerd zijn.

Saus maken

- Strooi het paprikapoeder en eventueel de chilivlokken over de groenten.
- Giet de room erbij, breng aan de kook en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
- Breng op smaak met zout en peper.

Samenstellen

- Voeg de spaghetti en de gebakken scampi toe aan de saus.
- Meng alles goed door elkaar en verwarm nog 1 minuut zodat de smaken zich goed vermengen.

Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met verse peterselie of basilicum en serveer met een partje citroen.

Tips:

- Gebruik bij voorkeur verse scampi voor de beste smaak, maar diepvries kan ook prima.
- Voeg een scheutje droge witte wijn toe aan de saus voor extra diepte.
- Liever een lichtere saus? Gebruik halfvolle room of vervang een deel door melk.
- Maak het gerecht extra feestelijk met wat geraspte Parmezaanse kaas.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies een frisse, aromatische witte wijn zoals Sauvignon Blanc, Pinot Grigio of een Spaanse Verdejo. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de romige saus en het delicate karakter van de scampi.
- **Rosé:** Op warme dagen is een droge rosé een uitstekende keuze; deze brengt het zomerse karakter van het gerecht mooi naar voren.

Variatie op dit gerecht:

- **Pittig:** Voeg extra chilivlokken of een fijngesneden rode peper toe voor meer pit.
- **Groenten:** Voeg courgette, spinazie of cherrytomaatjes toe voor extra kleur en vitamines.
- **Glutenvrij:** Gebruik glutenvrije pasta.
- **Vegan:** Vervang de scampi door gebakken tofu of gegrilde groenten en gebruik plantaardige room.

Hartige bloemkool-rode uienquiche met basilicum en rozemarijn (4-6 personen)

Deze hartige bloemkoolquiche is een ware smaakbom: romig, kruidig en met een verrassend knapperige korst dankzij de sesamzaadjes. De combinatie van bloemkool, rode ui, basilicum en rozemarijn tilt dit gerecht naar een hoger niveau. Serveer met een frisse salade en een goed glas wijn voor een lunch of diner dat niet alleen voedzaam is, maar ook culinair uitdaagt. Maak van deze quiche jouw eigen signatuurgerecht!

Ingrediënten:

- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes
- 1 middelgrote rode ui (3 plakjes voor garnering, rest in blokjes)
- 5 eetlepels basilicum-olijfolie (of gewone olijfolie)
- ½ theelepel fijngehakte verse rozemarijn
- 6 eieren
- ½ kopje zoete basilicumblaadjes, gehakt
- 1 kopje kikkererwtenbloem, gezeefd
- 1½ theelepel bakpoeder
- 1½ kopjes grof geraspte Pecorino Romano-kaas
- 2-3 eetlepels gesmolten boter (om te bestrijken)
- 1 eetlepel witte sesamzaadjes
- 1 eetlepel zwarte sesamzaadjes
- Zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bekleed de bodem en zijkanten van een springvorm (ca. 22 cm) met bakpapier.
- Bestrijk de zijkanten met gesmolten boter. Meng de sesamzaadjes en strooi ze langs de zijkanten van de vorm, zodat ze blijven plakken.

Bloemkool koken

- Doe de bloemkoolroosjes met 1 theelepel zout in een pan, bedek met water en breng aan de kook.
- Laat 15 minuten zachtjes koken tot de roosjes zacht zijn. Giet af en laat uitlekken.

Ui en kruiden fruiten

- Snijd 3 plakjes van de rode ui (voor bovenop) en zet apart.
- Snijd de rest van de ui grof en fruit deze in een pan met basilicum-olijfolie en rozemarijn, ca. 10 minuten op laag vuur. Laat afkoelen.

Quichebeslag maken

- Doe de gefruite ui in een grote kom.
- Voeg de eieren en gehakte basilicum toe, klop goed door.
- Voeg kikkererwtenbloem, bakpoeder, 1¼ kopjes Romano, 1 theelepel zout en peper toe. Klop tot een glad beslag.
- Voeg de bloemkool toe en roer voorzichtig door.

Samenstellen en bakken

- Giet het mengsel in de springvorm en verdeel gelijkmatig.
- Leg de uienringen bovenop als garnering.
- Bak de quiche 45 minuten in het midden van de oven, tot hij goudbruin en stevig is.

Serveren

- Laat de quiche 15 minuten rusten buiten de oven.
- Bestrooi met extra Romano-kaas en serveer warm.

Tips:

- **Kikkererwtenbloem:**
  Geeft een nootachtige smaak en maakt de quiche glutenvrij. Je kunt ook gewone bloem gebruiken als alternatief.
- **Sesamzaadjes:**
  De mix van witte en zwarte sesamzaadjes zorgt voor een knapperige en aromatische korst.

Wijnadvies:

Combineer deze quiche met een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een Italiaanse Pinot Grigio. Voor een vollere smaak past een lichte rode wijn zoals een Pinot Noir ook uitstekend.

Variaties op dit gerecht:

- **Met extra groenten:** Voeg blokjes courgette, paprika of spinazie toe aan het beslag voor meer kleur en smaak.
- **Kaasvariatie:** Vervang Pecorino Romano door Parmezaan, oude geitenkaas of een pittige blauwaderkaas.
- **Kruiden:** Experimenteer met tijm, oregano of dragon voor een andere kruidige toets.
- **Vega deluxe:** Voeg geroosterde pijnboompitten of walnoten toe voor extra bite.

Italiaanse stromboli

Deze Italiaanse stromboli is een ware showstopper: krokant van buiten, rijk gevuld van binnen en onweerstaanbaar geurend naar knoflook en kaas. De combinatie van verschillende vleeswaren en gesmolten kaas zorgt voor een explosie van smaken bij elke hap. Serveer hem als borrelhap, bij een Italiaanse maaltijd of als feestelijk hoofdgerecht. Durf te variëren met de vulling en maak van deze stromboli jouw eigen culinaire meesterwerk. Zet een goed glas wijn klaar, snijd royale plakken en geniet van een stukje Italië aan je eigen tafel !

Ingrediënten

- 1 rol pizzadeeg (bijvoorbeeld uit de koeling)
- 8 plakjes ham (delicatessen)
- 10 plakjes Genua-salami
- 12 plakjes sandwich-pepperoni
- 8 plakjes provolone of mozzarella (geraspte kaas kan ook)
- 2 eetlepels boter
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 theelepels peterselie, fijngehakt
- 3 eetlepels Parmezaanse kaas
- Optioneel: rode pizzasaus om te serveren

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor volgens de aanwijzingen op de verpakking van het pizzadeeg.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Knoflookboter maken

- Smelt de boter in de magnetron of in een pannetje.
- Meng de gehakte knoflook, peterselie en Parmezaanse kaas door de gesmolten boter. Zet apart.

Stromboli samenstellen

- Rol het pizzadeeg uit tot bijna de grootte van de bakplaat.
- Beleg het deeg in de lengte met achtereenvolgens de ham, salami, pepperoni en als laatste de kaas.
- Rol het deeg vanaf de lange kant strak op tot een rol. Druk de naad en de uiteinden goed dicht en vouw het overtollige deeg onder de rol.
- Maak met een gekarteld mes enkele inkepingen bovenop, zodat de stoom kan ontsnappen tijdens het bakken.

Bakken

- Bestrijk de bovenkant van de stromboli royaal met het knoflookbotermengsel.
- Bak de stromboli in de oven volgens de tijd op de verpakking van het pizzadeeg (meestal 15-20 minuten), tot hij goudbruin en krokant is.

Serveren

- Laat de stromboli enkele minuten rusten voordat je hem in plakken snijdt.
- Serveer met warme rode pizzasaus om in te dippen.

Tips:

- **Voor het beste resultaat:**
  Gebruik verschillende soorten vleeswaren en kazen voor een rijkere smaak. Voeg eventueel wat geroosterde groenten toe voor extra diepte.
- **Saus:**
  Je kunt de rode saus ook binnenin de stromboli smeren voor een smeuïge vulling, maar traditioneel wordt de saus ernaast geserveerd.

Wijnadvies:

- Combineer deze stromboli met een fruitige rode wijn zoals een Chianti of een lichte Montepulciano d'Abruzzo. Liever wit? Kies dan voor een volle, kruidige Pinot Grigio.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:**
  Vervang de vleeswaren door gegrilde groenten zoals paprika, courgette en aubergine, en voeg extra kaas toe.
- **Pittig:**
  Voeg plakjes jalapeño of een snufje chilivlokken toe aan de vulling voor extra pit.
- **Italiaanse kruiden:**
  Strooi wat oregano of basilicum over de kaaslaag voor een kruidige twist.
- **Deluxe:**
  Voeg dunne plakjes artisjokharten of olijven toe voor een mediterrane touch.

Pizzadeeg

Ingrediënten:
- 400 ml lauwwarm water
- 1½ el extra vierge olijfolie (20 g)
- 2 tl instantgist (7 g)
- 1 el zout (15 g)
- 2 el kristalsuiker (20 g)
- 680 g bloem (ongeveer 5¾ kopjes)

Bereiding:
1. Meng lauwwarm water, olijfolie, gist, zout, suiker en bloem in een kom tot een deeg.
2. Maak je hand nat en kneed tot het deeg glad is.
3. Dek af en laat 30 minuten rusten.
4. Rek en vouw de zijkanten van het deeg 3–4 keer naar het midden, met natte handen.
5. Draai het deeg om, vorm tot een bal, dek af en laat 60 minuten rusten.
6. Na 90 minuten verdeel het deeg in 4 gelijke stukken (ca. 280 g elk).
7. Vorm elk stuk tot een bal, leg op een ingevette bakplaat, dek af en laat 15 minuten rusten.
8. Druk een deegbal plat tot een kleine cirkel en rek uit tot een pizza van 25–30 cm, met een rand van 1 cm.
9. Voeg toppings toe naar eigen keuze en smaak, bak 10–12 minuten op 285 °C.

Pizzasaus

Ingrediënten:
- 1 blik hele tomaten (800 g)
- 2 el olijfolie
- ¼ kopje geraspte of fijngehakte ui
- ½ tot ¾ tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde basilicum
- ¼ tot ½ tl chilivlokken (naar smaak)
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 tl suiker
- 1 tl zout

Bereiding:
1. Breek de tomaten in stukken in een kom.
2. Verhit de olijfolie en fruit de ui, oregano, basilicum en chilivlokken 3–4 minuten. Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
3. Voeg de tomaten, suiker en zout toe. Laat 30 minuten zachtjes sudderen en pas de smaken aan naar wens.
4. Gebruik de saus op pizza, voeg toppings toe en bak.
5. Bewaar in de koelkast tot 1 week of vries in tot 3 maanden.

Tip:
Voor een meer geconcentreerde tomatensmaak kun je de saus langer laten sudderen.

Quiche met brie, appel en walnoten

Deze quiche met brie, appel en walnoten is een ware smaaksensatie: romig, fris, hartig en knapperig in één hap. De combinatie van gesmolten brie, zoete appel en krokante walnoten zorgt voor een verrassend en culinair uitdagend gerecht. Perfect als hoofdgerecht met een groene salade, maar ook als feestelijk borrelhapje. Durf te variëren met kaas, fruit en noten en maak van deze quiche jouw eigen signatuurgerecht. Serveer met een goed glas wijn en laat je gasten genieten van een onweerstaanbare smaakbeleving !

Ingrediënten:

- 5 à 6 plakjes diepvries bladerdeeg (ontdooid) of zelfgemaakt korstdeeg
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 4 stengels bleekselderij, in plakjes
- 200 g roombrie, in plakjes
- 4 plakjes ham, in reepjes
- 60 g walnoten (waarvan 6 hele voor garnering)
- Vloeibare honing
- 1 appel, in plakjes (met schil)
- 3 eieren
- 200 ml slagroom
- Zout en peper

Bbereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Vet een quichevorm in en bekleed deze met het bladerdeeg. Druk de naden goed aan.

Vulling maken

- Was de bleekselderij en snijd in dunne plakjes.
- Pel en snipper de ui.
- Hak de walnoten grof, houd 6 hele walnoten apart voor de garnering.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de ui en bleekselderij op middelhoog vuur tot ze glazig en zacht zijn (niet bruin).
- Voeg de reepjes ham toe en bak kort mee.

Samenstellen

- Verdeel het ui-selderij-ham-mengsel samen met ¾ van de walnoten over de bodem.

- Leg de plakjes brie eroverheen en druppel een beetje honing over de kaas.
- Klop de eieren los met de slagroom, zout en peper. Giet dit mengsel gelijkmatig over de vulling.
- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Verdeel de appel in een mooie cirkel over de quiche.
- Bestrooi met de resterende walnoten.

Bakken

- Bak de quiche in het midden van de oven in 35-40 minuten gaar en goudbruin.
- Laat even afkoelen voor het aansnijden.

Tips:

- **Voor een krokante bodem:**
  Bak het bladerdeeg 5 minuten blind voor (zonder vulling) voor extra krokantheid.
- **Vegetarisch:**
  Laat de ham weg en voeg extra groenten toe, zoals prei of spinazie.

Wijnadvies:

Combineer deze quiche met een frisse, lichtzoete witte wijn zoals een **Gewürztraminer,** R**iesling** of een **Chenin Blanc**. Deze wijnen sluiten perfect aan bij het romige van de brie en het frisse van de appel.

Variatie op dit gerecht:

- **Met blauwe kaas:**
  Vervang de brie (deels) door blauwe kaas voor een krachtigere smaak.
- **Met peer:**
  Gebruik plakjes peer in plaats van appel voor een zachtere, zoetere toets.
- **Met rozemarijn:**
  Voeg wat verse rozemarijn toe aan de vulling voor een kruidige twist.
- **Notenmix:**
  Gebruik een mix van walnoten, hazelnoten en pecannoten voor extra bite.

.

Quiche met spekjes en prei (4 personen)

Deze quiche met spekjes en prei is een klassieker die altijd scoort: romig, hartig en met een heerlijke knapperige korst. De combinatie van zachte prei, zoute spekjes en gesmolten kaas zorgt voor een onweerstaanbare smaakbeleving. Serveer met een frisse salade en een goed glas wijn voor een maaltijd die zowel comfort als verfijning biedt. Varieer met groenten, kaas en kruiden en maak van deze quiche jouw eigen culinaire signatuur. Ideaal voor een gezellige lunch, brunch of als hartig hapje bij de borrel !

Ingrediënten:

- 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
- 2 preien, in dikke ringen
- 250 g spekblokjes
- 3 eieren
- 100 ml room
- 100 ml melk
- 100 g geraspte emmentaler
- Peper en zout

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Vet een quiche- of taartvorm licht in.
- Rol het bladerdeeg uit en bekleed de vorm. Druk goed aan en prik met een vork gaatjes in de bodem.

Vulling maken

- Stoom de preiringen 1-2 minuten tot ze net gaar zijn. Laat goed uitlekken.
- Bak de spekblokjes in een droge pan krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

Eiermengsel

- Klop de eieren los met de room en melk. Breng op smaak met peper en eventueel een beetje zout (let op: de spekjes zijn al zout).

Samenstellen

- Verdeel de prei en spekjes gelijkmatig over de deegbodem.
- Giet het eiermengsel erover.
- Strooi de geraspte emmentaler over de vulling.
- Rol het overtollige deeg tot een mooie rand.

Bakken

- Bak de quiche 30 minuten in het midden van de oven, tot de vulling gestold is en de bovenkant goudbruin en knapperig.

Serveren

- Laat de quiche enkele minuten afkoelen voor het aansnijden. Serveer warm of op kamertemperatuur.

Tips:

- **Voor een krokante bodem:**
  Bak het bladerdeeg 5 minuten blind voor (zonder vulling) voor extra krokantheid.
- **Extra smaak:**
  Voeg een snufje nootmuskaat toe aan het eiermengsel of werk af met verse bieslook.

Wijnadvies:

Combineer deze quiche met een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc** of een **Pinot Blanc**. Voor een vollere smaak past een **lichte Chardonnay** ook uitstekend.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:**
  Laat de spekjes weg en voeg gebakken champignons of blokjes courgette toe.
- **Met kaas:**
  Vervang emmentaler door gruyère, oude kaas of voeg wat blauwe kaas toe voor een uitgesproken smaak.
- **Met noten:**
  Strooi wat geroosterde walnoten of hazelnoten over de vulling voor extra bite.
- **Met kruiden:**
  Werk af met verse tijm, peterselie of dragon.

Bloemkoolschotel met vis en kerrieroomsaus (4 personen)

Deze bloemkoolschotel met vis en kerrieroomsaus is een ware smaakbeleving: zachte vis, romige saus met een subtiele kerriesmaak, en een krokante laag aardappelschijfjes. Het gerecht is eenvoudig te maken, maar biedt een verrassend verfijnde combinatie van smaken en texturen. Serveer met een frisse tomatensalade en een goed glas witte wijn voor een diner dat comfort en elegantie perfect samenbrengt.

Ingrediënten:

- 700 g vastkokende aardappels, geschild en in plakjes
- 1 bloemkool, in roosjes
- 30 g ongezouten roomboter + extra om in te vetten
- 30 g bloem
- 1 groentebouillontablet, verkruimeld
- 100 ml room
- 1 eidooier
- 1 tl kerriepoeder
- 400 g visfilet naar keuze (bijv. witvis of zalm)
- 3 lente-uitjes, in ringen
- Zout en peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Vet een ovenschaal in met boter of olie.

Aardappels en bloemkool koken

- Kook de aardappelschijfjes in circa 7 minuten beetgaar in licht gezouten water.
- Kook de bloemkoolroosjes in een andere pan met licht gezouten water beetgaar (proef na 5 minuten).
- Giet beide af en vang 300 ml van het bloemkoolkookvocht op.

Kerrieroomsaus maken

- Smelt de boter in een pannetje op laag vuur.
- Voeg de bloem toe en bak al roerend enkele minuten (niet laten kleuren).
- Zet het vuur iets hoger en voeg de bouillontablet en 300 ml kookvocht toe. Roer tot een gladde saus.
- Voeg de room, eidooier en kerriepoeder toe. Warm nog even door op laag vuur, maar laat niet meer koken.

Vis voorbereiden

- Dep de visfilet droog met keukenpapier.
- Bestrooi met zout en peper.
- Snijd in stukken (niet te klein).

Schotel samenstellen

- Verdeel de bloemkool, vis en het grootste deel van de lente-ui over de ovenschaal.
- Schenk de helft van de saus erover.
- Bedek met de aardappelschijfjes en schenk de rest van de saus erover.
- Garneer met de achtergehouden lente-ui.

Bakken

- Bak de schotel 25-30 minuten in het midden van de oven, tot de bovenkant goudbruin is.

Tips:

- **Voorbereiding:**
  Je kunt de aardappels en bloemkool van tevoren koken, zodat je de schotel snel kunt samenstellen.
- **Extra smaak:**
  Voeg een snufje nootmuskaat toe aan de saus of werk af met verse koriander voor een exotische twist.

Wijnadvies

Combineer deze schotel met een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**, **Verdejo** of een **lichte Chardonnay**. Deze wijnen passen perfect bij de romige saus en het subtiele kerrie-aroma.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere groenten:**
  Voeg broccoli, wortel of doperwtjes toe voor meer kleur en smaak.
- **Met andere vissoorten:**
  Gebruik gerookte zalm, kabeljauw of garnalen voor een luxe variant.
- **Vegetarisch:**
  Vervang de vis door geroosterde kikkererwten of blokjes feta.
- **Met kaas:**
  Strooi wat geraspte oude kaas of Parmezaan over de aardappels voor een extra krokante korst.

Garnalen en kabeljauw in romige knoflooksaus (4 personen)

Dit gerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van zeevruchten en romige sauzen. De combinatie van sappige garnalen, zachte kabeljauw en een fluweelzachte knoflookroomsaus zorgt voor een elegante en rijke smaakbeleving. Serveer met verse pasta, rijst of knapperig brood en een goed glas witte wijn voor een diner dat zowel comfort als verfijning uitstraalt. Experimenteer met groenten, kruiden en vissoorten en maak van deze klassieker jouw eigen culinaire signatuur. Ideaal voor een feestelijk etentje of om jezelf eens extra te verwennen.

Ingrediënten:

- 300 g garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 400 g kabeljauwfilet, zonder graat en vel, in stukken
- 2 el boter
- 1 el olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 sjalot (of kleine ui), fijngehakt
- 240 ml slagroom (of volle room)
- 120 ml droge witte wijn (of visbouillon)
- 1 el citroensap
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- Zout en zwarte peper
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas (optioneel)

Optioneel voor extra smaak:

- Handvol verse spinazie of boerenkool
- Enkele cherrytomaatjes, gehalveerd
- Snufje chilivlokken
- Champignons, in plakjes

Bereiding:

Voorbereiden van de vis en garnalen

- Dep de garnalen en kabeljauw droog met keukenpapier.
- Kruid beide licht met zout en peper.

Aromaten bakken

- Verhit de boter en olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de sjalot toe en bak 2-3 minuten tot deze glazig is.
- Voeg de knoflook toe en bak 30 seconden mee, tot het begint te geuren (niet laten kleuren).

Vloeistof toevoegen

- Blus af met de witte wijn (of bouillon) en laat 2-3 minuten zachtjes inkoken.

Roomsaus maken

- Voeg de slagroom toe en breng zachtjes aan de kook.
- Laat 3-4 minuten sudderen tot de saus iets indikt.

Vis en garnalen garen

- Voeg de stukken kabeljauw toe aan de saus en laat 3-4 minuten zachtjes garen.
- Voeg daarna de garnalen toe en laat nog 2-3 minuten meekoken, tot de garnalen roze zijn en de kabeljauw makkelijk uit elkaar valt.
- Voeg eventueel nu de spinazie, tomaatjes, champignons of chilivlokken toe.

Afwerking

- Roer het citroensap, de peterselie en eventueel de Parmezaanse kaas door de saus.
- Proef en breng op smaak met extra zout en peper indien nodig.

Serveren

- Serveer direct, bijvoorbeeld met linguine, rijst of knapperig brood om de saus op te dippen.

Tips:

- Gebruik verse knoflook voor de beste smaak, geen poeder.
- Garnalen en kabeljauw zijn snel gaar: haal ze direct van het vuur zodra ze gaar zijn om taaie structuur te voorkomen.
- Door de wijn of bouillon toe te voegen na het bakken van de aromaten, neem je alle smaak van de panbodem mee in de saus.
- Een beetje citroensap aan het einde zorgt voor frisheid en voorkomt dat het gerecht te zwaar wordt.

Wijnadvies:

Bij dit romige visgerecht past een frisse, droge witte wijn uitstekend. Denk aan:

- Sauvignon Blanc (vooral uit de Loire of Marlborough)
- Pinot Grigio
- Een lichte Chardonnay zonder (te veel) houtlagering
- Muscadet of een droge Riesling

Deze wijnen hebben voldoende zuren om het romige karakter van de saus te balanceren en sluiten mooi aan bij de delicate smaken van kabeljauw en garnalen.

Variatie op dit gerecht:

- Voeg spinazie, cherrytomaatjes, champignons of een snufje chili toe voor extra kleur en smaak.
- Gebruik andere witvis zoals schelvis of koolvis, of voeg wat gerookte zalm toe voor een luxere variant.
- Maak het gerecht pittiger met extra chilivlokken of een beetje harissa.
- Voor een mediterrane twist: voeg zwarte olijven en kappertjes toe.

Gegrilde zalm met venkel en tomaat (1 persooon)

Deze gegrilde zalm met venkel en tomaat is een ode aan pure smaken en eenvoud. De combinatie van sappige zalm, knapperige venkel en zoete tomaat zorgt voor een lichte, gezonde maaltijd die toch luxe aanvoelt. Perfect voor een doordeweekse avond waarop je jezelf culinair wilt verwennen zonder uren in de keuken te staan. Serveer met een goed glas wijn, een frisse salade en laat je verleiden door de harmonie van smaken en texturen.

Ingrediënten:

- 100 g zalmfilet (bij voorkeur zonder huid)
- ½ venkelknol
- 1 vleestomaat
- 1 el olijfolie
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Optioneel: een snufje citroensap en verse kruiden (dille of peterselie)

Bereiding:

Groenten voorbereiden

- Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Snijd de tomaat in plakken van ongeveer 0,5 cm dik.
- Meng de venkel en tomaat in een kom met ½ eetlepel olijfolie, een snufje zout en peper.

Zalm voorbereiden

- Dep de zalmfilet droog met keukenpapier.
- Bestrijk beide kanten met de resterende ½ eetlepel olijfolie.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg eventueel een paar druppels citroensap toe voor extra frisheid.

Grillen

- Verhit een grillpan of barbecue tot deze goed heet is.
- Grill eerst de groenten 3-4 minuten per kant tot ze mooie grillstrepen hebben en licht zacht zijn.
- Grill daarna de zalmfilet 2-3 minuten per kant (afhankelijk van de dikte) tot de zalm net gaar is en nog sappig van binnen.

Serveren

- Schik de gegrilde groenten op een bord.
- Leg de zalmfilet erop of ernaast.
- Garneer met verse kruiden zoals dille of peterselie.
- Tip: Serveer met een frisse salade of wat citroenrasp voor extra smaak.

Tips:

- **Perfect grillen:**
  Zorg dat de grillpan goed heet is voor mooie grillstrepen en een sappige zalm.
- **Extra smaak:**
  Voeg wat citroenrasp of een scheutje witte wijn toe aan de groenten voor een subtiele twist.

Wijnadvies:

Combineer deze lichte, frisse zalmschotel met een elegante witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc,** een **droge Riesling** of een lichte **Pinot Grigio**. Voor een luxere touch is een **gekoelde rosé** ook een uitstekende keuze.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere groenten:**
  Voeg plakjes courgette, groene asperges of rode ui toe aan de groentenmix.
- **Met kruidenboter:**
  Serveer de zalm met een klontje zelfgemaakte kruidenboter voor extra romigheid.
- **Oosters tintje:**
  Marineer de zalm kort in sojasaus, gember en een beetje sesamolie voor een Aziatische variant.
- **Vegetarisch alternatief:**
  Vervang de zalm door gegrilde halloumi of tofu en gebruik dezelfde bereidingswijze.

Geroosterde kabeljauw met groenten en romige saus (2 personen)

Deze geroosterde kabeljauw met groenten en romige saus is het ultieme voorbeeld van eenvoud die groots smaakt. Alles gaat in één schaal de oven in, waardoor smaken zich perfect vermengen en je minimale afwas hebt. De vis blijft sappig, de groenten zijn vol van smaak en de saus is zijdezacht. Serveer met een goed glas witte wijn en laat je gasten genieten van een gerecht dat zowel doordeweeks als bij een chic diner indruk maakt.

Ingrediënten:

Voor de kabeljauw:

- 2 stevige kabeljauwfilets (150–180 g per stuk)
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- ½ tl gedroogde dille (of verse dille)
- Zout en peper

Voor de groenten:

- 2 wortels, in plakjes
- 1 courgette, in halve maantjes
- ½ prei, in ringen
- 1 stengel bleekselderij, fijngesneden
- 1 el olijfolie
- Zout en peper

Voor de romige saus:

- 150 ml slagroom
- 50 ml groentebouillon
- 1 tl dijonmosterd
- ½ tl citroenrasp
- 1 el geraspte Parmezaan (optioneel)
- Verse peterselie of dille voor de afwerking

Bereiding:

Oven en groenten voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Doe alle gesneden groenten in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie, zout en peper en meng goed door elkaar.

Vis op smaak brengen

- Leg de kabeljauwfilets op de groenten.
- Druppel olijfolie en citroensap over de vis.
- Bestrooi met dille, zout en peper.

Romige saus maken

- Meng in een kommetje de slagroom, bouillon, mosterd, citroenrasp en eventueel Parmezaan.
- Giet deze saus rondom de vis en groenten (niet direct op de vis).

Roosteren

- Zet de schaal in de oven en bak 25 minuten, tot de vis makkelijk uit elkaar valt en de saus iets is ingedikt.

Serveren

- Garneer met verse kruiden.
- Serveer direct, bijvoorbeeld met gekookte aardappeltjes, quinoa of knapperig brood om de saus op te dippen.

Tips:

- **Meer groentenliefde:**
  Voeg gerust champignons, paprika of spinazie toe voor extra kleur en smaak.
- **Overgebleven saus:**
  Gebruik restjes saus als basis voor een pasta of giet over geroosterde aardappeltjes.

Wijnadvies:

Kies een droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een frisse Verdejo. Deze wijnen brengen de romige saus en de delicate vis perfect in balans.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vis:**
  Dit gerecht is ook heerlijk met zalm of een andere stevige witvis.
- **Kaasliefhebbers:**
  Voeg wat extra Parmezaan toe aan de saus voor een intensere smaak.
- **Kruidige twist:**
  Werk af met verse dragon of bieslook in plaats van dille of peterselie.
- **Pittig:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor een subtiele kick.

Kabeljauw uit de oven met citroen, tijm en peterselie (4 personen)

Deze ovenkabeljauw is een toonbeeld van pure eenvoud en verfijning. De frisse citroen, geurige kruiden en malse vis zorgen samen voor een gerecht dat zowel licht als smaakvol is. Ideaal voor een doordeweekse avond waarop je snel iets bijzonders op tafel wilt zetten, maar ook perfect als elegant hoofdgerecht bij een diner. Serveer met een goed glas witte wijn en een kleurrijke groentegarnituur, en laat je gasten genieten van een culinaire ervaring die uitdaagt én inspireert.

Ingrediënten:

- 4 kabeljauwfilets (ca. 600 g)
- 1 citroen (sap + enkele schijfjes voor garnering)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1 tl verse tijm
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Zout en versgemalen peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet een ovenschaal licht in met olijfolie.

Vis marineren

- Leg de kabeljauwfilets in de ovenschaal.
- Bestrooi ze met zout en peper.
- Verdeel de tijm en peterselie over de vis.

Marinade maken

- Meng in een kom de olijfolie, het sap van de citroen en de fijngehakte knoflook.
- Giet dit mengsel gelijkmatig over de kabeljauw.
- Laat de vis 10 minuten marineren zodat de smaken goed intrekken.

Bakken

- Bak de kabeljauw 15-20 minuten in de oven, tot hij mooi wit en glanzend is en makkelijk uit elkaar valt met een vork.

Serveren

- Serveer direct, gegarneerd met enkele schijfjes citroen.
- Lekker met gestoomde groenten, een frisse salade, kruidige couscous of gegrilde groenten zoals courgette, paprika en rode ui.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan de marinade voor een subtiele kick, of rasp wat citroenschil over de vis vlak voor het serveren.
- **Perfect gaar:**
  Kabeljauw is gaar als hij makkelijk uit elkaar valt en mooi wit is. Let op dat je hem niet te lang bakt, dan blijft hij heerlijk mals.

Wijnadvies:

Combineer deze lichte, frisse kabeljauw met een elegante witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**, **Verdejo** of een **lichte Chardonnay**. Deze wijnen brengen het citroenachtige en kruidige karakter van het gerecht mooi in balans.

Variatie op dit gerecht:

- **Met groenten:**
  Voeg plakjes courgette, paprika, venkel of cherrytomaatjes toe aan de ovenschaal voor een kleurrijke, gezonde maaltijd.
- **Met kruiden:**
  Wissel af met verse dille, basilicum of dragon voor een andere smaakbeleving.
- **Met kaas:**
  Strooi wat geraspte Parmezaan of oude kaas over de vis voor een hartige twist.
- **Mediterraan:**
  Voeg olijven, kappertjes en een scheutje witte wijn toe aan de marinade.

Kabeljauw met kruidencrumble en amandelen (4 personen)

Deze kabeljauw met kruidencrumble en amandelen is een gerecht dat eenvoud en verfijning perfect combineert. De krokante, geurige korst contrasteert prachtig met de zachte, sappige vis. De combinatie van verse kruiden, Parmezaan en amandelen zorgt voor een rijke smaakbeleving die je gasten zal verrassen. Serveer met een goed glas witte wijn en kleurrijke groenten voor een diner dat niet alleen makkelijk te maken is, maar ook culinair uitdaagt.

Ingrediënten:

- 4 kabeljauwfilets
- 50 g amandelschilfers
- 5 el verse fijngehakte kruiden (bijv. peterselie, tijm, bieslook, dille)
- 50 g Parmezaan, geraspt
- 2 el olijfolie
- 1 tl milde mosterd
- Zout en peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Hak de amandelschilfers grof met een scherp mes.

Crumble maken

- Meng de gehakte amandelen met de fijngehakte kruiden en de Parmezaan.
- Voeg de olijfolie toe en meng tot een kruimelig geheel.

Vis voorbereiden

- Dep de kabeljauwfilets droog en bestrijk ze met een dun laagje mosterd.
- Leg de filets in een ingevette ovenschaal.
- Bestrooi met zout en peper naar smaak.

Crumble aanbrengen

- Verdeel het kruiden-amandelmengsel gelijkmatig over de visfilets en druk licht aan.

Serveren

- Serveer direct, bijvoorbeeld met gestoomde groenten, een frisse salade of geroosterde krieltjes.

Tips:

- Voor extra smaak:
  Voeg wat citroenrasp toe aan de crumble voor een frisse toets, of meng een beetje knoflook door de kruiden.
- Perfecte garing:
  Kabeljauw is gaar als hij makkelijk uit elkaar valt en mooi wit is. Bak niet te lang, zo blijft de vis sappig.

Wijnadvies:

Combineer deze kabeljauw met een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**, een **Verdejo** of een **lichte Chardonnay**. Deze wijnen brengen de notige crumble en de zachte vis mooi in balans.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere vis:**
  Vervang kabeljauw door zalm, heek of koolvis.
- **Met noten:**
  Gebruik hazelnoten of walnoten in plaats van amandelen voor een andere smaak.
- **Kruidenmix:**
  Experimenteer met dragon, basilicum of koriander in de crumble.
- **Pittig:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan de crumble voor een subtiele kick.
- **Vegetarisch:**
  Maak de crumble en bak deze over plakken aubergine of courgette.

Kabeljauw uit de oven met tomaat en mozzarella (3 personen)

Deze kabeljauw uit de oven met tomaat en mozzarella is een feest voor het oog én de smaakpapillen. De combinatie van sappige vis, zoete tomaat, zoute olijven en romige kaas brengt je direct naar de Italiaanse kust. Serveer met een goed glas witte wijn, verse basilicum en een kleurrijke salade voor een diner dat zowel eenvoudig als culinair uitdagend is.

Ingrediënten:

- 3 kabeljauwfilets zonder vel
- 250 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- Handje verse basilicumblaadjes, in reepjes (houd wat apart voor garnering)
- 1 el kalamata olijven, grof gehakt
- 1 bol mozzarella, in plakken
- Extra vierge olijfolie
- Zout en peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet een ovenschaal licht in met olijfolie.

Tomatenmengsel maken

- Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie op laag vuur.
- Fruit de sjalot en knoflook tot de sjalot glazig is, maar niet kleurt.
- Voeg de cherrytomaten toe en bak 1 minuut mee tot ze iets zachter zijn.
- Haal van het vuur en roer de basilicum (behalve wat voor garnering) en olijven erdoor.
- Breng op smaak met zout en peper.

Kabeljauw voorbereiden

- Dep de kabeljauwfilets droog en bestrooi beide kanten met zout en peper.
- Leg de filets in de ovenschaal.

Samenstellen

- Verdeel het tomatenmengsel over de kabeljauwfilets.
- Leg de plakken mozzarella eroverheen.
- Besprenkel met een beetje olijfolie.

Bakken

- Bak de vis 4-6 minuten in de oven, afhankelijk van de dikte, tot de kabeljauw nét gaar is en de mozzarella gesmolten.
- Haal direct uit de ovenschaal om doorgaren te voorkomen.

Serveren

- Garneer met de achtergehouden basilicum.
- Lekker met pasta, ravioli, een frisse salade of gegrilde groenten.

Tips:

- **Perfecte garing:**
  Kabeljauw is gaar als hij makkelijk uit elkaar valt. Laat de vis niet te lang in de ovenschaal liggen, anders wordt hij droog.
- **Voor extra smaak:**
  Voeg wat citroenrasp toe aan het tomatenmengsel of werk af met een paar druppels goede balsamico.

Wijnadvies:

Combineer deze mediterrane ovenschotel met een frisse, droge witte wijn zoals een **Pinot Grigio**, een Italiaanse **Verdicchio** of een lichte **Sauvignon Blanc**. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de zachte vis, romige mozzarella en frisse tomaat.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere vis:**
  Gebruik zalmfilet of heek in plaats van kabeljauw.
- **Met groenten:**
  Voeg plakjes courgette, aubergine of geroosterde paprika toe aan het tomatenmengsel.
- **Met kaas:**
  Vervang mozzarella door burrata of voeg wat Parmezaan toe voor een intensere smaak.
- **Pittig:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan het tomatenmengsel voor een subtiele kick.
- **Vegetarisch:**
  Maak het gerecht met dikke plakken aubergine of portobello's in plaats van vis.

Knapperige vis met dipsaus

Deze knapperige vis met dipsaus is een echte publiekslieveling: krokant van buiten, sappig van binnen en onweerstaanbaar met de frisse, romige saus. Perfect als hoofdgerecht met frietjes en een salade, maar ook als borrelhapje of op een broodje. Durf te variëren met kruiden, dips en vissoorten en maak van dit gerecht jouw eigen signatuur. Serveer met een goed glas witte wijn en laat je gasten genieten van een culinaire ervaring die uitdaagt én verrast!

Ingrediënten:

Voor de vis:

- 4 witte visfilets (bijvoorbeeld kabeljauw of schelvis)
- 100 g bloem
- 2 eieren, geklopt
- 150 g broodkruimels
- 1 tl paprikapoeder (optioneel)
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Olie om te bakken

Voor de dipsaus:

- 3 el mayonaise
- 1 el citroensap
- 1 tl Dijonmosterd
- 1 tl kappertjes, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Vis voorbereiden

- Dep de visfilets droog met keukenpapier.
- Bestrooi ze aan beide kanten met zout en peper.

Paneerstation opzetten

- Doe de bloem, geklopte eieren en broodkruimels elk in een aparte, ondiepe kom.
- Meng het paprikapoeder door het broodkruim als je een extra smaakaccent wilt.

Vis paneren

- Haal elke visfilet eerst door de bloem (overtollig eraf schudden).
- Vervolgens door het geklopte ei, zorg dat de vis volledig bedekt is.
- Tot slot door het broodkruim, druk licht aan zodat het goed blijft zitten.

Vis bakken

- Verhit een flinke laag olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de visfilets in porties 3-4 minuten per kant, tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- Laat uitlekken op keukenpapier.

Dipsaus maken

- Meng in een kommetje de mayonaise, citroensap, Dijonmosterd en kappertjes.
- Breng op smaak met zout en peper.

Serveren

- Serveer de knapperige vis direct, met de dipsaus ernaast.

Tips :

- **Voor extra crunch:**
  Gebruik panko in plaats van gewoon broodkruim voor een extra knapperige korst.
- **Gezonder bakken:**
  Bak de vis in de oven op een rooster voor een lichtere variant. Bestrijk de vis licht met olie en bak op 200°C tot goudbruin.

Wijnadvies

Combineer deze knapperige vis met een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**, **Verdejo** of een **lichte Pinot Grigio.** Deze wijnen versterken het krokante van de vis en het frisse van de dipsaus

Variatie op dit gerecht:

- **Met kruiden:**
  Voeg fijngehakte peterselie, dille of citroenrasp toe aan het broodkruim.
- **Pittig:**
  Meng een snufje cayennepeper of chilivlokken door het paneermeel.
- **Andere vissoorten:**
  Gebruik zalm, tilapia of zelfs garnalen voor een andere twist.
- **Andere dips:**
  Maak een yoghurtdip met verse kruiden, of een tartaarsaus met augurk en sjalot.

Kreeften Alfredo pasta (4 personen)

Deze kreeften Alfredo pasta is het toppunt van comfort en luxe: romige saus, zijdezachte pasta en sappige stukjes kreeft zorgen samen voor een gerecht dat elke gelegenheid bijzonder maakt. Serveer met een goed glas witte wijn, een frisse salade en knapperig brood om de saus op te deppen. Varieer met zeevruchten, groenten en kruiden en maak van deze pasta jouw eigen culinaire signatuur. Ideaal voor een feestelijk diner of om jezelf eens echt te verwennen !

Ingrediënten:

- 340 g fettuccine
- 2 eetlepels ongezouten boter
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 350 ml slagroom
- 240 ml versgeraspte Parmezaanse kaas
- Zout en zwarte peper
- ½ tl rode pepervlokken (optioneel)
- 2 gekookte kreeftenstaarten, schoongemaakt en in stukjes
- 1 eetlepel vers citroensap
- Verse peterselie, fijngehakt (voor garnering)

Bereiding:

Pasta koken

- Breng een grote pan gezouten water aan de kook.
- Kook de fettuccine volgens de aanwijzingen op de verpakking tot al dente.
- Giet af en zet apart.

Saus bereiden

- Smelt de boter samen met de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook toe en bak 1-2 minuten tot deze geurt, maar niet kleurt.
- Voeg de slagroom toe en breng zachtjes aan de kook.
- Roer de Parmezaanse kaas erdoor tot deze gesmolten is.
- Breng op smaak met zout, peper en eventueel rode pepervlokken.
- Laat de saus iets indikken.

Kreeft toevoegen

- Voeg het kreeftenvlees en het citroensap toe aan de saus.
- Verwarm 1-2 minuten mee tot de kreeft goed warm is.

Samenvoegen

- Voeg de gekookte fettuccine toe aan de pan.
- Schep alles goed om zodat de pasta volledig bedekt is met de romige saus.

Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met verse peterselie en eventueel extra Parmezaanse kaas.

Tips:

- **Voor extra luxe:**
  Werk af met een beetje citroenrasp of een drupje truffelolie.
- **Perfecte pasta:**
  Kook de pasta echt al dente, zodat hij niet te zacht wordt in de saus.

Wijnadvies:

Combineer deze luxe kreeftenpasta met een elegante, volle witte wijn zoals een **Chardonnay** (liefst licht houtgelagerd), een **Viognier** of een **witte Bourgogne**. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de romige saus en het delicate kreeftenvlees.

Variatie op dit gerecht:

- **Met zeevruchten:**
  Voeg naast kreeft ook grote garnalen of coquilles toe voor een extra rijke smaak.
- **Met groenten:**
  Roer op het einde wat verse spinazie of groene aspergetips door de saus.
- **Pittig:**
  Voeg extra rode pepervlokken toe voor een pittigere variant.
- **Vegetarisch:**
  Laat de kreeft weg en voeg gebakken paddenstoelen en artisjokharten toe voor een luxe vegetarische Alfredo.

Kreeftenstaarten met knoflookboter (4 personen)

Kreeftenstaarten met knoflookboter zijn het toppunt van luxe en eenvoud: malse, sappige kreeft, omhuld met rijke boter, frisse citroen en aromatische knoflook. Dit gerecht is een showstopper voor een feestelijk diner, een romantische avond of gewoon om jezelf te verwennen. Serveer met romige aardappelpuree, een lichte rijstpilaf of een frisse groene salade en een goed glas witte wijn. Elke hap is een uitnodiging om te genieten van pure verwennerij !

Ingrediënten:

- 4 kreeftenstaarten
- 4 eetlepels gesmolten boter (of olijfolie voor een lichtere variant)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Sap van 1 citroen
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- Zout en zwarte peper

Bereiding:

Kreeftenstaarten voorbereiden

- Leg de kreeftenstaarten op een snijplank.
- Knip met een keukenschaar voorzichtig door de bovenkant van elke schaal om het vlees bloot te leggen.
- Trek de schaal voorzichtig uit elkaar en til het vlees op zodat het bovenop de schaal ligt (voor een mooie presentatie en gelijkmatige garing).

Knoflookbotermengsel maken

- Meng in een kom de gesmolten boter, knoflook, citroensap, zout en peper.
- Bestrijk het kreeftenvlees royaal met dit mengsel.

Grillen

- Verwarm de grill van de oven voor op de hoogste stand.
- Leg de kreeftenstaarten op een bakplaat.
- Gril ze 6-8 minuten, tot het vlees ondoorzichtig en licht goudbruin is. Houd goed in de gaten, want kreeft gaart snel en kan taai worden.

Afwerken

- Schep direct na het grillen de resterende knoflookbotersaus over het vlees.
- Strooi de peterselie erover en serveer met extra citroenpartjes.

Tips:

- **Kooktip:**
  Gebruik verse kreeftenstaarten voor de beste smaak. Als je diepvries gebruikt, laat ze langzaam in de koelkast ontdooien.
- **Citroensap:**
  Onmisbaar voor frisheid en om de rijke smaak van de boter te balanceren.
- **Grillen:**
  Let goed op de grilltijd; kreeft is snel gaar en wordt taai als je hem te lang bakt.

Wijnadvies:

Kies voor een elegante witte wijn zoals een **Chardonnay, Sauvignon Blanc** of een **lichte Viognier**. Deze wijnen brengen de romige boter en het delicate kreeftenvlees perfect in balans.

Variatie op dit gerecht:

- **Pittig:**
  Voeg een snufje rode pepervlokken toe aan de knoflookbotersaus.
- **Citrus:**
  Vervang citroensap door limoensap of sinaasappelsap voor een andere twist.
- **Kruiden:**
  Voeg verse dille, dragon of basilicum toe aan de saus.
- **Kaas:**
  Strooi voor het grillen wat geraspte Parmezaan over het kreeftenvlees voor een krokant korstje.

Krokante knoflook-Parmezaanse vis (4 personen)

Deze krokante knoflook-Parmezaanse vis is een ware smaakexplosie: sappige vis met een goudbruine, geurige korst die elke hap onweerstaanbaar maakt. Het gerecht is snel klaar, makkelijk te maken en toch indrukwekkend genoeg voor een etentje. Serveer met een goed glas witte wijn, frisse salade en geroosterde groenten voor een maaltijd die comfort en verfijning perfect combineert.

Ingrediënten:

- 4 stevige witte visfilets (bijv. kabeljauw, barramundi, blauwe grenadier), zonder vel en graat, op kamertemperatuur
- 1 eetlepel mayonaise
- Zout, zwarte peper en knoflookpoeder
- ½ kop panko paneermeel
- 2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
- ½ kop Parmezaanse kaas, vers geraspt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels gesmolten boter
- 2 eetlepels olijfolie + extra voor de pan
- Citroensap
- Bakoliespray

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de grill (ovenstand) voor op hoog vuur. Zet het ovenrek op ca. 15 cm van het bovenste element.
- Meng in een kom het paneermeel, peterselie, Parmezaanse kaas, knoflook, gesmolten boter, olijfolie, zout en peper tot een kruimelig mengsel.

Vis voorbereiden

- Kruid de visfilets met zout, peper en een snufje knoflookpoeder.
- Smeer de bovenkant van elke filet in met 1 theelepel mayonaise.
- Druk de mayo-kant van de vis stevig in het kruimelmengsel zodat het goed blijft plakken.
- Herhaal met alle filets en spray licht in met bakoliespray.

Bakken onder de grill

- Verhit 2 theelepels olijfolie in een ovenbestendige pan op hoog vuur.
- Leg de visfilets in de hete pan en schuif ze direct onder de grill.
- Grill 5-6 minuten tot de vis gaar is en de kruimel goudbruin en krokant. Draai de pan eventueel halverwege voor een gelijkmatige garing.
- Controleer of de vis gaar is door met een vork in het dikste deel te trekken: de vis moet makkelijk uit elkaar vallen.

Serveren

- Besprenkel de vis met citroensap en garneer met extra peterselie.
- Serveer direct, bijvoorbeeld met een frisse salade of geroosterde groenten.

Ovenmethode:
Geen ovenbestendige pan? Bak de vis 2 minuten in een gewone pan (kruimelzijde omhoog), leg op een ingevette bakplaat en bak 10-12 minuten op 200°C. Zet daarna kort onder de grill voor een goudbruine korst.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Voeg wat citroenrasp toe aan het kruimelmengsel of meng er fijngehakte dille door.
- **Perfect krokant:**
  Gebruik panko voor een extra luchtige en knapperige korst.

Wijnadvies:

Selecteer voor deze krokante vis een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**, een **Verdejo** of een **lichte Chardonnay**. Deze wijnen brengen het zoute van de kaas en het frisse van de citroen mooi in balans.

Variatie op dit gerecht:

- **Met kruiden:**
  Voeg fijngehakte basilicum, dragon of bieslook toe aan het kruimelmengsel.
- **Pittig:**
  Meng een snufje chilivlokken of cayennepeper door het paneermeel.
- **Andere vissoorten:**
  Gebruik zalmfilet, heek of zelfs kipfilet voor een twist.
- **Vegetarisch:**
  Maak de kruimeltopping en bak deze over dikke plakken aubergine of courgette.

Kruidige scampi's met goene zomergroenten (2-4 personen)

Deze kruidige scampi's met groene zomergroenten zijn een explosie van smaken en kleuren op je bord. De combinatie van sappige scampi's, knapperige groenten, frisse citroen en geroosterde sesam maakt dit gerecht licht, gezond én bijzonder. Serveer met een goed glas witte wijn of een kruidig bier en laat je gasten genieten van een maaltijd die zowel comfort als avontuur biedt.

Ingrediënten:

- 600 g rauwe, ongepelde scampi's (diepvries, zeewatergarnalen)
- 100 g diepvrieserwten
- 250 g rijst
- 2 lente-uitjes
- 600 g prinsessenbonen
- 0,5 bio-citroen (zeste + sap)
- 1 cm verse gember
- 1 rode chilipeper
- 2 teentjes knoflook
- 20 g sesamzaadjes
- 1 el olijfolie
- 2 el sojasaus
- Zwarte peper en zout

Bereiding:

Voorbereiding

- Laat de scampi's volledig ontdooien, pel ze en verwijder het darmkanaal.
- Rooster de sesamzaadjes in een droge pan tot ze lichtbruin zijn.
- Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snipper fijn.
- Hak de knoflook en lente-uitjes fijn, rasp de gember.
- Rasp de schil van de citroen (alleen het gele deel, ca. 1 el) en pers het sap uit.

Groenten en rijst

- Breek de prinsessenbonen doormidden.
- Kook de boontjes samen met de erwten 5 minuten in ruim water. Giet af, spoel koud en laat uitlekken.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.

Scampi's bakken

- Verhit de olijfolie in de pan waarin de boontjes zijn gekookt.
- Fruit knoflook, gember en chilipeper 2 minuten op middelhoog vuur.

- Voeg de scampi's toe en bak ca. 4 minuten tot ze roze en gaar zijn. Besprenkel met citroensap.

Samenstellen

- Voeg de prinsessenbonen, erwten, sojasaus en citroenzeste toe aan de pan. Warm alles goed door en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de rijst over de borden, schep de scampi's met groenten erop.
- Werk af met sesamzaadjes en lente-ui.

Tips:

- **Bieradvies:**
  Een kruidige tripel zoals Tripel Karmeliet past perfect bij de oosterse smaken en de citrustoetsen van het gerecht.
- **Voor extra pit:**
  Voeg meer chilipeper toe of serveer met een pittige chilisaus.

Wijnadvies:

- **Sauvignon Blanc**: Deze wijn heeft levendige zuren en frisse citrusaroma's die mooi aansluiten bij de kruidigheid en het frisse karakter van de groenten en scampi's.
- **Verdejo**: Een Spaanse witte wijn die aromatisch en licht kruidig is, perfect bij zomerse groenten en zeevruchten.
- **Droge Riesling**: De lichte fruitigheid en frisse zuren van een droge Riesling brengen het gerecht mooi in balans, vooral als er een beetje pit in zit.
- **Alternatief – kruidig bier**: Een Belgische tripel zoals Tripel Karmeliet past verrassend goed bij de oosterse smaken en de citrustoetsen van het gerecht.

Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere groenten:**
  Voeg groene asperges, sugarsnaps of courgette toe voor meer variatie.
- **Met noedels:**
  Vervang de rijst door woknoedels voor een Aziatische twist.
- **Vegetarisch:**
  Vervang de scampi's door blokjes tofu of tempeh en marineer deze met sojasaus en gember.
- **Met kokos:**
  Voeg een scheutje kokosmelk toe aan de groenten voor een romige, exotische saus.

Luxe Toscaanse garnalenravioli met zongedroogde tomaten en spinazie (4 personen)

Deze luxe Toscaanse garnalenravioli is een feest voor de zintuigen: romige saus, ziltige garnalen, zoete zongedroogde tomaten en verse spinazie zorgen samen voor een rijke, gelaagde smaakbeleving. De geur van basilicum en Parmezaan maakt het helemaal af. Serveer met een goed glas witte wijn en een frisse salade voor een diner dat zowel comfort als verfijning biedt. Ideaal voor een bijzonder etentje of om jezelf eens extra te verwennen.

Ingrediënten:

- 450 g garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 1 pakje ravioli (kaas- of spinazievulling)
- 2 el olijfolie
- 75 g zongedroogde tomaten, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 250 ml slagroom
- 120 ml kippenbouillon
- 2 handen verse spinazie
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Zout en peper
- Verse basilicum, fijngehakt (voor garnering)

Bereiding:

Ravioli koken

- Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.

Garnalen bakken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 2-3 minuten per kant tot ze roze en gaar zijn. Haal uit de pan en zet apart.

Aromaten fruiten

- Voeg de zongedroogde tomaten en knoflook toe aan dezelfde pan.
- Bak 1 minuut tot de geuren vrijkomen.

Saus maken

- Voeg de slagroom en kippenbouillon toe. Roer goed door en breng aan de kook.
- Laat 3-4 minuten zachtjes koken tot de saus iets indikt.

Spinazie toevoegen

- Roer de spinazie door de saus en laat slinken (ca. 2 minuten).

Samenvoegen

- Voeg de garnalen en de gekookte ravioli toe aan de saus.
- Meng alles goed zodat de ravioli en garnalen bedekt zijn met de saus.

Afwerking

- Bestrooi met Parmezaanse kaas, breng op smaak met zout en peper.
- Garneer met verse basilicum.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Voeg een scheutje citroensap toe aan de saus voor frisheid.
- **Perfecte ravioli:**
  Kook de ravioli niet te lang; zo blijft de vulling mooi romig.

Wijnadvies:

- **Vermentino**: Een Italiaanse Vermentino is aromatisch, fris en heeft een lichte kruidigheid die mooi aansluit bij de zongedroogde tomaten en de romige saus.
- **Pinot Grigio**: Deze wijn is licht, fruitig en niet te overheersend, waardoor de delicate smaak van de garnalen en spinazie goed tot zijn recht komt.
- **Lichte Chardonnay**: Kies voor een niet te zwaar houtgerijpte Chardonnay. Deze wijn ondersteunt de romigheid van de saus zonder het gerecht te domineren.
- **Alternatief – droge rosé**: Een droge rosé uit Italië of Zuid-Frankrijk is ook een uitstekende keuze, vooral als je het gerecht in de zomer serveert.

Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere zeevruchten:**
  Vervang de garnalen door sint-jakobsschelpen of voeg wat mosselen toe.
- **Met kip:**
  Liever vlees? Gebruik stukjes gegrilde kipfilet in plaats van garnalen.
- **Vegetarisch:**
  Laat de garnalen weg en voeg extra groenten toe, zoals geroosterde paprika of artisjokharten.
- **Pittig:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor een subtiele kick.

Noedels met zeebaars, courgetteslierten en kruidenkokos (4 personen)

Deze noedels met zeebaars, courgetteslierten en kruidenkokos zijn een ware smaaksensatie: fris, kruidig en vol textuur. De combinatie van zachte vis, knapperige groenten en romige kokossaus brengt je direct in zomerse sferen. Serveer met een goed glas witte wijn en laat je gasten genieten van een gerecht dat comfort en verfijning perfect combineert.

Ingrediënten:

- 8 kleine zeebaarsfilets (vers)
- 200 g diepvrieserwten
- 200 g courgetteslierten (vers)
- 100 g zeekraal
- 4 takjes verse basilicum
- 2 cm verse gember
- 1 sjalot
- 2 tenen knoflook
- 270 g sobanoedels (boekweit)
- 1 el sesamzaadjes
- 165 ml kokosmelk (blik)
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- ¼ tl korianderpoeder
- 3 el olijfolie
- Zwarte peper en zout

Bereiding:

Voorbereiding

- Laat de erwten oppervlakkig ontdooien.
- Snipper de sjalot en knoflook fijn. Schil en rasp de gember.
- Scheur de basilicumblaadjes in reepjes.
- Spoel de zeekraal onder koud water (niet onderdompelen) en breek de harde steeltjes af.

Zeebaars bakken

- Verhit 2 el olijfolie in een grote braadpan.
- Bak de zeebaarsfilets ca. 5 minuten op de velkant, kruid met peper en zout.
- Draai om en bak nog 1 à 2 minuten tot ze gaar zijn.

Kruidenkokossaus maken

- Verhit 1 el olijfolie in een kookpot.
- Bak sjalot, knoflook en gember 1 minuut.
- Voeg kerriepoeder, korianderpoeder en kurkuma toe, roer goed door.
- Voeg kokosmelk toe en breng aan de kook.

Groenten verwarmen

- Verwarm de erwten, courgetteslierten en zeekraal 1 à 2 minuten in de saus. Kruid met peper en zout.

Noedels koken

- Kook de sobanoedels gaar in lichtgezouten water (volg de verpakking).
- Giet af en spoel onder koud water.

Samenstellen

- Meng de groenten en saus onder de sobanoedels.

Serveren

- Verdeel de noedels over de borden.
- Schik 2 zeebaarsfilets per bord, velkant naar boven.
- Bestrooi met basilicumreepjes en sesamzaadjes.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Voeg een scheutje limoensap toe aan de saus voor extra frisheid.
- **Perfecte vis:**
  Bak de zeebaars niet te lang, zodat hij sappig blijft en het vel mooi krokant is.

Wijnadvies:

- **Chardonnay uit Limoux** (zoals Château Villelongue): Deze wijn is fris, heeft voldoende body en sluit mooi aan bij de kokos, kruiden en het delicate visvlees.
- **Verdejo**: Een Spaanse witte wijn die aromatisch, licht kruidig en verfrissend is. Ideaal bij de kokos en de groene groenten.
- **Sauvignon Blanc**: Met zijn levendige zuren en citrusaroma's brengt deze wijn het frisse en kruidige karakter van het gerecht mooi in balans.
  Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere vis:**
  Vervang zeebaars door zalm, kabeljauw of dorade.
- **Vegetarisch:**
  Laat de vis weg en voeg extra groenten toe, zoals paksoi, shiitake of sugar snaps.
- **Met noedels:**
  Gebruik rijstnoedels of udon in plaats van soba voor een andere textuur.
- **Pittig:**
  Voeg een fijngesneden rode chili toe aan de saus voor een pittige kick.

Perengratin met witloof en tongfilets (4 personen)

Deze perengratin met witloof en tongfilets is een verrassende combinatie van zoet, bitter en romig: sappige peer, zacht gegaard witloof en delicate visfilets, overgoten met een fluweelzachte kaassaus en gegratineerd tot een goudbruine korst. Serveer met een goed glas witte wijn en een kruidige aardappelpuree voor een diner dat zowel comfort als verfijning biedt. Durf te variëren met vis, kaas en groenten en maak van deze ovenschotel jouw eigen culinaire signatuur. Ideaal voor een feestelijk etentje of om je gasten culinair uit te dagen !

Ingrediënten:

- 2 rijpe, sappige peren
- 500 g witloof
- 8 tongfilets
- ½ l visbouillon
- 1 borrelglaasje sherry
- 1 dl droge witte wijn
- 100 g boter
- 1 klontje bloemboter
- 1 dl perensap
- 50 g geraspte kaas
- Versgemalen peper & zout
- Muskaatnoot

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.

Vis pocheren

- Breng de visbouillon met de sherry aan de kook.
- Pocheer de tongfilets hierin tot ze net gaar zijn. Haal ze voorzichtig uit de bouillon en houd apart. Bewaar het kookvocht.

Witloof garen

- Snipper het witloof fijn.
- Pocheer het witloof in een deel van het viskookvocht met een klontje boter tot het gaar is.
- Kruid met peper, zout en een snufje muskaatnoot.

Kaassaus maken

- Laat 1 dl van het viskookvocht inkoken met de bloemboter, perensap en witte wijn.
- Roer de geraspte kaas en de rest van het viskookvocht erdoor tot je een gladde, gebonden saus hebt.

Ovenschotel samenstellen

- Schep het gare witloof in een ingevette ovenschaal.
- Leg de tongfilets erop.
- Snijd de peren in dunne plakjes en verdeel over de vis.
- Overgiet alles met de kaassaus.

Gratineren

- Zet de schotel 15 minuten in de oven of onder de grill tot de bovenkant goudbruin is.

Serveren

- Serveer met aardappelpuree gemengd met verse tuinkruiden of met rondjes prei.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Voeg een beetje citroenrasp toe aan de saus voor een frisse toets, of werk af met wat gehakte bieslook.
- **Perfecte gratin:**
  Gebruik een mix van jonge en oude kaas voor een rijkere korst.

Wijnadvies:

- **Pinot Blanc**: Deze wijn is fris, zacht en heeft een subtiele fruitigheid die mooi aansluit bij de peer en het delicate van de tongfilet.
- **Frisse Chardonnay**: Kies voor een niet te zwaar houtgerijpte Chardonnay of een Belgische Auxerrois. Deze wijnen ondersteunen het romige en het zachte karakter van het gerecht zonder te overheersen.
- **Alternatief – mousserende wijn**: Voor een feestelijke toets kun je kiezen voor een Brut Champagne of een Crémant d'Alsace. De fijne bubbels en frisse zuren passen goed bij de romige saus en het lichte bittertje van het witloof.
  Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Met andere vis:**
  Vervang tongfilet door pladijs, kabeljauw of zalmfilet.
- **Vegetarisch:**
  Laat de vis weg en voeg extra groenten toe, zoals prei of spinazie, en gebruik groentebouillon.

- **Met noten:**
  Strooi wat gehakte walnoten of hazelnoten over de gratin voor extra crunch.
- **Met blauwe kaas:**
  Voeg een beetje blauwe kaas toe aan de saus voor een uitgesproken smaak.

Romige Dijon zalm (4 personen)

Deze romige Dijon zalm is een ware smaakexplosie: malse zalm in een fluweelzachte saus met een subtiele mosterdkick, frisse kruiden en knapperige asperges. Serveer met een goed glas witte wijn, wat citroen en eventueel een luchtige aardappelpuree of knapperig brood om de saus op te dippen. Ideaal voor een doordeweekse verwenmaaltijd of een feestelijk diner dat indruk maakt!

Ingrediënten:

Voor de zalm:

- 1 el olijfolie
- 1 el ongezouten boter
- 600 g zalmfilet (met of zonder huid)
- Zout en peper
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl milde paprikapoeder

Voor de romige Dijon-saus:

- 1 el ongezouten boter
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 180 ml natriumarme kippenbouillon (of droge witte wijn)
- 240 ml slagroom (of halfvolle room)
- 1 flinke el Dijonmosterd (naar smaak)
- 2 el verse peterselie, fijngehakt (of dille, basilicum, oregano, bieslook, tijm)
- 500 g asperges, houtachtige uiteinden verwijderd
- Citroenpartjes, voor serveren

Bereiding:

Zalm voorbereiden

- Dep de zalmfilets droog met keukenpapier.
- Breng op smaak met zout, peper, knoflookpoeder en paprikapoeder.

Zalm bakken

- Verhit de olijfolie en boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg de zalm met de vleeskant naar beneden in de pan (huidzijde omhoog) en bak 5 minuten tot halverwege gaar.
- Draai om en bak nog 3-4 minuten tot de zalm gaar is naar wens. Bak eventueel in twee porties.
- Haal de zalm uit de pan en zet apart. Bewaar de bakresten in de pan.

Romige Dijon-saus maken

- Zet de pan terug op middelhoog vuur en smelt de boter in de bakresten.
- Fruit de knoflook 30 seconden tot het geurt.
- Blus af met bouillon of wijn en laat tot de helft inkoken, schraap de aanbaksels los.
- Zet het vuur lager en klop de Dijonmosterd, room en peterselie erdoor.
- Voeg de asperges toe en laat zachtjes sudderen tot ze gaar zijn en de saus is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper.

Samenstellen

- Leg de zalm terug in de pan, bestrooi met extra peterselie en proef de saus. Pas eventueel zout en peper aan.
- Serveer met citroenpartjes.

Tips:

- **Vervang de bouillon door wijn:**
  Vervang de bouillon gerust door een droge witte wijn zoals Pinot Grigio of Chardonnay.
- **Voor een dikkere saus:**
  Meng 1 tl maïzena met 1 el water en voeg toe aan de saus, laat indikken tot de gewenste consistentie.
- **Kruiden:**
  Wissel peterselie af met dille, basilicum, oregano, bieslook of tijm voor een andere smaakbeleving.
- **Restjes:**
  Bewaar restjes maximaal 3 dagen in een luchtdichte doos in de koelkast.

Wijnadvies:

- **Pinot Grigio**: Deze wijn sluit mooi aan bij het romige karakter van de saus en de zachte smaak van zalm.
- **Chardonnay** (liefst niet op hout gerijpt): Rond en fruitig, zonder te overheersen, en perfect bij romige sauzen en vis.
- **Sauvignon Blanc**: Fris, citrusachtig en aromatisch, wat goed combineert met de mosterd en verse kruiden in het gerecht.
  Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.
  Wil je liever een rode wijn? Kies dan voor een lichte, elegante Pinot Noir, die verrassend goed samengaat met zalm en romige sauzen.

Variatie op dit gerecht:

- **Met groenten:**
  Vervang asperges door broccoli, spinazie of groene boontjes.
- **Met kip:**
  Maak dit gerecht met kipfilet in plaats van zalm voor een andere twist.

- **Lactosearm:**
  Gebruik plantaardige room en margarine voor een lactosevrije versie.
- **Pittig:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor extra pit.

Romige knoflookgarnalen (4 personen)

Deze romige knoflookkgarnalen zijn een ware smaakexplosie: sappige garnalen in een fluweelzachte saus vol knoflook, zongedroogde tomaat en spinazie. De combinatie van romigheid, hartigheid en een vleugje frisheid maakt dit gerecht onweerstaanbaar. Serveer met een goed glas witte wijn, verse pasta en een groene salade voor een diner dat comfort en verfijning perfect combineert. Ideaal voor een feestelijk etentje of om jezelf culinair uit te dagen

Ingrediënten:

- 2 el gezouten boter
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 500 g garnalen (gepeld, staarten naar wens)
- 1 kleine gele ui, in blokjes
- ½ kopje droge witte wijn (optioneel)
- 150 g zongedroogde tomatenreepjes in olie, uitgelekt (bewaar 1 tl olie)
- 400 ml halfvolle room (of mengsel van lichte room en melk)
- Zout en peper
- 3 handen babyspinazie, gewassen
- 65 g verse Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 tl maïzena gemengd met 1 el water (optioneel, voor dikkere saus)
- 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 1 el verse peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Garnalen bakken

- Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Smelt de boter en bak de knoflook 1 minuut tot deze geurt.
- Voeg de garnalen toe en bak 2 minuten per kant tot ze net gaar en roze zijn. Haal uit de pan en zet apart.

Sausbasis maken

- Bak de ui in de achtergebleven boter tot glazig.
- Voeg de witte wijn toe (indien gebruikt) en laat tot de helft inkoken, schraap de aanbaksels los.
- Voeg de zongedroogde tomaten toe en bak 1-2 minuten mee.

Romige saus

- Zet het vuur lager en voeg de room toe. Breng zachtjes aan de kook, roer af en toe.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg de spinazie toe en laat slinken.
- Roer de Parmezaanse kaas erdoor en laat de saus 1 minuut zachtjes pruttelen tot de kaas gesmolten is.
- Wil je een dikkere saus? Voeg het maïzenamengsel toe en roer tot de saus bindt.

Samenvoegen

- Doe de garnalen terug in de pan.
- Bestrooi met Italiaanse kruiden en peterselie, roer goed door.

Serveren

- Serveer direct over pasta, rijst of gestoomde groenten. Voeg eventueel wat extra Parmezaanse kaas toe.

Tips:

- **Voor extra smaak**:
  Voeg een scheutje citroensap toe aan de saus voor frisheid, of gebruik een beetje van de olie uit de zongedroogde tomaten voor extra aroma.
- **Perfecte saus**:
  Gebruik halfvolle room voor een lichtere versie, of volle room voor extra romigheid.

Wijnadvies:

- **Pinot Grigio**: Deze Italiaanse witte wijn is licht, fris en fruitig, en combineert mooi met de romige saus en het ziltige van de garnalen.
- **Vermentino**: Een aromatische, frisse wijn uit Italië of Zuid-Frankrijk die goed past bij zeevruchten en romige gerechten.
- **Lichte Chardonnay**: Kies voor een niet te zwaar houtgerijpte Chardonnay. Deze wijn ondersteunt de romigheid van de saus zonder het gerecht te domineren.

Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Variatie op dit gerecht:

- **Met kip:**
  Vervang de garnalen door stukjes kipfilet voor een Toscaanse kipvariant.
- **Vegetarisch:**
  Laat de garnalen weg en voeg extra groenten toe, zoals champignons, courgette of artisjokharten.
- **Pittig:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe voor een subtiele kick.
- **Met extra kaas:**
  Werk af met burrata of mozzarella voor een luxueuze twist.

Romige zalm met citroen en spinazie (4 personen)

Deze romige zalm met citroen en spinazie is een feest voor de zintuigen: malse vis, frisse citrustonen en een fluweelzachte saus met gesmolten Parmezaan. Serveer met een goed glas witte wijn en knapperig stokbrood voor een diner dat comfort en verfijning perfect combineert. Durf te variëren met groenten, kaas en kruiden en maak van dit gerecht jouw eigen culinaire signatuur. Ideaal voor een gezellige avond of een luxe diner thuis !

Ingrediënten:

- 4 zalmfilets (ca. 150 g per stuk)
- 200 g verse spinazie
- 250 ml kookroom
- 1 citroen (sap + rasp)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: verse dille voor garnering
- Pasta of aardappelpuree als bijgerecht

Bereiding:

Voorbereiding

- Dep de zalmfilets droog met keukenpapier.
- Kruid ze aan beide kanten met zout en peper.

Zalm bakken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de zalmfilets 3-4 minuten per kant tot ze mooi goudbruin zijn.
- Haal de zalm uit de pan en zet apart.

Saus maken

- Fruit de knoflook in dezelfde pan tot deze geurt.
- Voeg de kookroom, citroensap en citroenrasp toe.
- Laat de saus 2 minuten zachtjes pruttelen.

Spinazie toevoegen

- Roer de spinazie door de saus tot deze geslonken is.
- Breng op smaak met zout en peper.

Samenvoegen

- Leg de zalmfilets terug in de pan.
- Laat nog 2 minuten mee sudderen zodat de smaken goed intrekken.
- Strooi de Parmezaanse kaas erover.

Serveren

- Serveer met pasta of aardappelpuree.
- Garneer met verse dille voor een frisse touch.

Tips:

- **Voor extra smaak:**
  Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor een subtiele kick, of werk af met geroosterde pijnboompitten.
- **Perfecte zalm:**
  Bak de zalm niet te lang, zodat hij sappig en zacht blijft.

Wijnadvies:

Witte wijn

- **Sauvignon Blanc**: Deze wijn is levendig, citrusachtig en een mooie tegenhanger voor de romige saus. De frisse zuren accentueren de citroen en spinazie in het gerecht.
- **Pinot Grigio**: Licht, fris en elegant. Past goed bij de zachte structuur van de zalm en de romige saus.
- **Chardonnay** (liefst niet op hout gerijpt): Rond en fruitig, zonder te overheersen. Ideaal bij romige sauzen en vis.
- **Verdejo**: Aromatisch, fris en licht kruidig. Sluit mooi aan bij de groene tonen van de spinazie.

Rode wijn (voor wie liever rood drinkt)

- **Lichte Pinot Noir**: Deze elegante rode wijn combineert verrassend goed met zalm en romige sauzen, zonder het gerecht te overheersen.

Serveeradvies

- Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.
- Een lichte Pinot Noir mag iets koeler dan kamertemperatuur (14-16°C) worden geserveerd.

Alternatief

- Een droge rosé is ook een veelzijdige keuze en past goed bij zalm en romige gerechten.

Samengevat:

Kies voor een frisse Sauvignon Blanc, een elegante Pinot Grigio of een lichte Chardonnay. Liever rood? Ga dan voor een lichte Pinot Noir. Zo komt de romige zalm met citroen en spinazie het beste tot zijn recht

Variatie op dit gerecht:

- **Met groenten:**
  Voeg groene asperges, doperwtjes of cherrytomaatjes toe aan de saus voor extra kleur en smaak.

- **Met kaas:**
  Vervang Parmezaan door oude geitenkaas of een beetje blauwe kaas voor een uitgesproken smaak.
- **Vegetarisch:**
  Vervang de zalm door gebakken halloumi of grote champignons en volg verder hetzelfde recept.

Salade met verse tonijn, mango en Aziatische kruiden (4 personen)

Deze salade met verse tonijn, mango en Aziatische kruiden is een explosie van smaken en texturen: fris, pittig, kruidig en zacht tegelijk. Het gerecht is licht, gezond en toch bijzonder feestelijk. Serveer met een goed glas witte wijn en knapperig brood of kroepoek voor een diner dat comfort en verfijning perfect combineert. Maak van deze salade jouw eigen culinaire signatuur. Ideaal als voorgerecht, lichte lunch of zomerse hoofdmaaltijd !

Ingrediënten:

- 600 à 800 g verse tonijn
- 1 rode ui
- 2 kaffir-limoenblaadjes
- 1 rode chilipeper
- ½ bosje koriander
- Enkele blaadjes verse munt
- 20 blaadjes basilicum
- 1 bosje lente-ui
- 1 mango
- 1 paksoi
- 1 komkommer
- 1 limoen
- 50 ml sesamolie
- 50 ml zoete chilisaus
- 1 teentje knoflook
- 1 el groentebouillonpoeder
- Zwarte peper

Bereiding:

Voorbereiding van de ingrediënten

- Snipper de rode ui, kaffir-limoenblaadjes, rode chilipeper, koriander, munt, basilicum en lente-ui fijn.
- Snijd de paksoi in dunne reepjes.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Plet het teentje knoflook.
- Snijd de verse tonijn in blokjes.

Tonijn marineren

- Doe de tonijnblokjes in een ruime kom.
- Pers de limoen uit en giet het sap over de tonijn.
- Bestrooi met het groentebouillonpoeder en wat zwarte peper.

Salade samenstellen

- Voeg alle fijngesneden groenten, kruiden, mango en komkommer toe aan de tonijn.
- Voeg de sesamolie, zoete chilisaus en de geplette knoflook toe.
  Meng alles voorzichtig door elkaar zodat de smaken goed verdelen.

2. **Serveren**
   - Serveer de salade direct, eventueel gegarneerd met extra verse kruiden en een partje limoen.

Tips:

- **Verse tonijn:**
  Gebruik alleen superverse tonijn van sashimi-kwaliteit, omdat de vis rauw wordt gegeten.
- **Voor extra crunch:**
  Voeg wat geroosterde sesamzaadjes of cashewnoten toe vlak voor het serveren.

Wijnadvies:

Witte wijn

- **Sauvignon Blanc**: Fris, citrusachtig en aromatisch. De levendige zuren accentueren de frisheid van de salade en combineren goed met de Aziatische kruiden en mango.
- **Verdejo**: Een Spaanse witte wijn die aromatisch, licht kruidig en verfrissend is. Ideaal bij exotische smaken en verse vis.
- **Droge Riesling**: De lichte fruitigheid en frisse zuren brengen het gerecht mooi in balans, vooral als er een beetje pit in zit.
- **Pinot Grigio**: Licht, fris en elegant. Past goed bij de zachte structuur van de tonijn en het fruitige van de mango.

Alternatief

- **Aromatische rosé**: Een droge rosé uit Zuid-Frankrijk of Spanje is ook een mooie match, vooral op warme dagen.

Serveeradvies

- Serveer de witte wijn licht gekoeld (8-10°C) voor de beste smaakbeleving.

Samengevat:

Kies voor een frisse Sauvignon Blanc, een aromatische Verdejo of een droge Riesling. Deze wijnen versterken de frisse, fruitige en kruidige smaken van de salade met tonijn, mango en Aziatische kruiden het beste

Variaties

- **Met avocado:**
  Voeg blokjes avocado toe voor een romige toets.
- **Met noedels:**
  Serveer de salade op een bedje van koude glasnoedels voor een vullende maaltijd.
- **Vegetarisch:**
  Vervang de tonijn door blokjes gemarineerde tofu of tempeh.
- **Pittig:**
  Voeg extra chilipeper of een scheutje sriracha toe voor meer pit.

Scampi's in een amarettosausje (4 personen)

Deze scampi's in een amarettosausje zijn een ware smaaksensatie: het zachte, zoetige van de amaretto combineert perfect met de romige saus en de sappige scampi's. Dit gerecht is ideaal als feestelijk voorgerecht of als hoofdgerecht met pasta of brood. Serveer met een goed glas wijn en laat je gasten genieten van een culinaire ervaring die zowel verrassend als verfijnd is !

Ingrediënten:

- 20 à 24 scampi's, gepeld en schoongemaakt
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 100 ml amaretto-likeur
- 200 ml room (bij voorkeur volle room)
- 1 el fijngehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: een snufje chilivlokken of citroenrasp

Bereiding:

Scampi's bakken

- Dep de scampi's droog en kruid ze licht met zout en peper.
- Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur.
- Bak de scampi's 1-2 minuten per kant tot ze net roze en gaar zijn. Haal ze uit de pan en zet apart.

Saus maken

- Voeg het sjalotje en de knoflook toe aan de pan en fruit tot ze glazig zijn.
- Blus af met de amaretto en laat 1 minuut inkoken zodat de alcohol grotendeels verdampt.
- Voeg de room toe en laat de saus 2-3 minuten zachtjes pruttelen tot deze iets indikt.
- Breng op smaak met zout, peper en eventueel een snufje chilivlokken of citroenrasp.

Samenvoegen

- Doe de scampi's terug in de pan en laat ze 1 minuut mee opwarmen in de saus.
- Bestrooi met fijngehakte peterselie.

Serveren

- Serveer direct, bijvoorbeeld met vers stokbrood, pasta of een frisse salade.

Tips & advies:

- **Voor extra diepte:**
  Voeg een klein scheutje visfond toe aan de saus voor meer umami.
- **Voor een lichtere versie:**
  Gebruik halfvolle room of vervang een deel van de room door melk.

Wijnadvies:

- **Gewürztraminer**: Deze aromatische witte wijn sluit perfect aan bij de amandeltonen van de amaretto en het romige karakter van de saus.
- **Pinot Grigio**: Licht, fris en fruitig, combineert mooi met de zachte smaak van scampi's en de romige saus.
- **Lichtzoete Riesling**: De lichte fruitigheid en frisse zuren brengen het gerecht mooi in balans, vooral als je de saus iets zoeter maakt.

Variatie op dit gerecht:

- **Met groenten:**
  Voeg gebakken spinazie, groene asperges of cherrytomaatjes toe aan de saus.
- **Met pasta:**
  Serveer de scampi's met tagliatelle of linguine en werk af met extra peterselie en citroenrasp.
- **Pittig:**
  Voeg een fijngesneden rood pepertje toe aan de saus voor een pittige kick.
- **Vegetarisch:**
  Vervang de scampi's door gebakken kastanjechampignons en volg verder hetzelfde recept.

Stoofpotje van zalm (4 personen)

Dit stoofpotje van zalm is een feestelijk, verwarmend gerecht dat eenvoudig te bereiden is, maar toch verfijnd smaakt. De combinatie van zachte zalm, romige saus en knapperige groenten zorgt voor een harmonieus geheel. Daag jezelf uit door te variëren met seizoengroenten of verschillende vissoorten. Serveer met een goed glas witte wijn en geniet van een culinaire ervaring die zowel comfort als elegantie biedt.

Ingrediënten:

- 600 g zalmfilet, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 venkelknol, in blokjes
- ¼ knolselder, in blokjes
- 1 wortel, in blokjes
- 500 g aardappelen, geschild en in blokjes
- 100 ml droge witte wijn
- 200 ml groentebouillon
- 200 ml room
- ½ koffielepel venkelzaadjes, gekneusd
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel maïszetmeel
- Peper en zout
- Bruin brood, voor erbij

Bereiding:

Voorbereiden: Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Snijd ook de paprika, venkel, wortel en knolselder in blokjes. Kneus de venkelzaadjes in een vijzel.
Groenten fruiten: Verhit de boter in een ruime stoofpan. Fruit de sjalot en venkelzaadjes tot ze geuren. Voeg alle groenteblokjes toe (paprika, venkel, wortel, knolselder) en bak kort mee. Voeg de aardappelblokjes toe en roer goed door.
Blussen en garen: Blus het geheel met de witte wijn en groentebouillon. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes garen.
Afwerken: Voeg de room toe. Los het maïszetmeel op in een scheutje koud water en bind de saus hiermee. Breng op smaak met peper en zout.
Zalm toevoegen: Voeg de zalmblokjes toe en laat nog 5 minuten zachtjes garen (niet koken, anders wordt de zalm droog).
Serveren: Serveer het stoofpotje warm met bruin brood.

Wijnadvies:

- **Sauvignon Blanc**: Fris, citrusachtig en aromatisch. De levendige zuren accentueren de frisheid van de groenten en combineren goed met de zalm.
- **Pinot Grigio**: Licht, fris en elegant. Past goed bij de zachte structuur van de zalm en de romige saus.
- **Lichte Chardonnay** (liefst zonder houtrijping): Rond en fruitig, zonder te overheersen. Ideaal bij romige sauzen en vis.

Alternatief:

Een droge rosé is ook een veelzijdige keuze en past goed bij romige gerechten met zalm

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vis:** Vervang (een deel van) de zalm door kabeljauw, schelvis of een mix van witvis en zalm voor meer variatie.
- **Extra groenten:** Voeg prei, courgette of doperwten toe voor een andere smaak en kleur.
- **Kruiden:** Werk af met verse dille of peterselie voor een frisse toets.
- **Lactosevrij:** Gebruik plantaardige room voor een lactosevrije versie.
- **Aardappelvervanger:** Probeer eens met zoete aardappel of pastinaak voor een andere twist.

Terrine van Sint-Jakobsschelpen, zalm en garnalen met citroenroom (6 personen)

Deze terrine is een culinaire blikvanger: luchtig, fris en verfijnd, met de zachte zoetheid van Sint-Jakobsschelpen, het volle karakter van zalm en de delicate beet van garnalen. De citroenroom geeft een sprankelende frisheid die elke hap verlicht. Serveer hem als elegante voorgerecht bij een feestdiner of als luxe lunchgerecht met een glas koele witte wijn.

Ingrediënten:

- 300 g Sint-Jakobsschelpen (nootjes)
- 200 g verse zalmfilet
- 200 g gepelde garnalen
- 200 ml volle room (crème fraîche)
- Fijn geraspte schil en sap van 2 citroenen
- 3 eieren
- 2 eetlepels fijngehakte verse dille
- Zout en versgemalen peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Zet een ovenschaal klaar die groot genoeg is om de terrinevorm in een bain-marie te plaatsen.

Snijden van de vis en zeevruchten

- Snijd de zalm in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
- Hak de Sint-Jakobsschelpen en garnalen grof, zodat er nog stukjes zichtbaar blijven voor een mooie textuur.

Basis van de terrine

- Klop in een ruime kom de room, eieren, citroensap en -zeste samen tot een glad mengsel.
- Voeg de fijngehakte dille toe en breng royaal op smaak met zout en peper.

Samenvoegen

- Schep de zalm, Sint-Jakobsschelpen en garnalen voorzichtig door het roommengsel.
- Zorg dat de stukjes gelijkmatig verdeeld zijn, zodat elke plak terrine een mooie balans heeft.

In de vorm

- Vet een terrine- of cakevorm licht in en bekleed eventueel met bakpapier.
- Giet het mengsel erin en strijk de bovenkant glad.
- Plaats de vorm in de ovenschaal en vul deze met heet water tot halverwege de terrinevorm.

Bakken

- Zet in de oven en bak 45 minuten.
- Controleer: de terrine moet stevig zijn en licht terugveren bij aanraking, maar niet droog.

Afkoelen en serveren

- Laat de terrine volledig afkoelen in de vorm.
- Zet minstens 4 uur in de koelkast voor een stevige structuur.
- Ontvorm voorzichtig en snijd in mooie plakken.

Wijnadvies:

- **Sancerre** of **Pouilly-Fumé** (Sauvignon Blanc uit de Loire): fris, mineraal en perfect bij citroen en zeevruchten.
- **Chablis** (Chardonnay uit Bourgogne): strak, licht ziltig en citrusachtig, versterkt de delicate smaak van Sint-Jakobsschelpen.
- **Brut Champagne** of **Crémant d'Alsace**: voor een feestelijke toets, met fijne bubbels en frisse zuren die goed passen bij de romige structuur en het lichte karakter van de terrine.

Toscaanse garnalen in romige knoflookboter (4 personen)

Laat je verleiden door deze Toscaanse garnalen in romige knoflookboter: een gerecht dat je keuken vult met mediterrane geuren en je smaakpapillen verwent met een perfecte balans van romigheid, knoflook, zongedroogde tomaat en verse spinazie. Serveer met een goed glas witte wijn en waan je even in het zonnige Toscane. Dit is comfort food op z'n best – snel klaar, boordevol smaak en gegarandeerd een succes aan tafel !

Ingrediënten:

- 2 eetlepels gezouten boter
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 500 g grote garnalen (gepeld, staarten naar wens)
- 1 kleine gele ui, in blokjes
- ½ kopje droge witte wijn (optioneel)
- 150 g zongedroogde tomatenreepjes in olie, uitgelekt (bewaar 1 theelepel olie)
- 400 ml halfvolle room/melk (zie tips)
- Zout en peper naar smaak
- 3 handen babyspinazie, gewassen
- 2/3 kopje vers geraspte Parmezaanse kaas
- 1 theelepel maïzena, gemengd met 1 eetlepel water (optioneel, voor dikkere saus)
- 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Voorbereiden: Zet alle ingrediënten klaar. Laat de garnalen goed uitlekken en dep ze droog.

Bakken: Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Smelt de boter en fruit de knoflook 1 minuut tot deze geurt. Voeg de garnalen toe en bak ze 2 minuten per kant tot ze net gaar en roze zijn. Haal de garnalen uit de pan en zet apart.

Saus maken: Bak de ui in de achtergebleven boter tot deze glazig is. Voeg de witte wijn toe (indien gebruikt) en laat tot de helft inkoken. Schraap de aanbaksels los voor extra smaak. Voeg de zongedroogde tomaten toe en bak 1-2 minuten mee.

Roomsaus: Zet het vuur lager. Voeg de room/melk toe en breng zachtjes aan de kook. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Roer de Parmezaanse kaas erdoor tot deze smelt. Wil je een dikkere saus? Voeg dan het maïzenamengsel toe en roer tot de saus bindt.

Samenvoegen: Doe de garnalen terug in de pan, voeg de Italiaanse kruiden en peterselie toe en meng alles goed door elkaar.

Serveren: Serveer direct, bijvoorbeeld over pasta, rijst of gestoomde groenten.

Tips:

- **Halfvolle room/melk:** In plaats van 'half and half' kun je 200 ml lichte room en 200 ml melk gebruiken. Voor een rijkere saus kun je ook alleen slagroom nemen.
- **Pasta-tip:** Serveer je het gerecht met pasta? Voeg dan ¼ kopje van het pastawater toe aan de saus voor extra binding en smaak.

Wijnadvies:

- Kies een frisse, droge witte wijn zoals een **Pinot Grigio**, **Sauvignon Blanc** of een lichte **Chardonnay**. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de romige saus en het zilte van de garnalen.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de garnalen door gebakken champignons of artisjokharten.
- **Extra groenten:** Voeg geroosterde paprika of courgette toe voor meer kleur en smaak.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de saus voor een pittige twist.
- **Lactosevrij:** Gebruik plantaardige room en olie in plaats van boter.

Vis vol-au-vent van schelvis met grijze garnalen (4 personen)

Laat je verleiden door deze verfijnde vis vol-au-vent: krokante bladerdeegpasteitjes gevuld met een romige ragout van schelvis en grijze garnalen, afgewerkt met een vleugje cognac en verse kervel. De zachte vis, de zilte garnalen en de rijke saus vormen samen een onweerstaanbare combinatie. Serveer met goudbruine pommes duchesse en een goed glas witte wijn voor een culinaire ervaring die je gasten niet snel zullen vergeten. Dit gerecht is pure verwennerij – ideaal voor een feestelijk diner of een luxueuze zondagse lunch !

Ingrediënten:

- 4 bladerdeegpasteitjes
- 400 g schelvisfilets
- 200 g grijze garnalen
- 2 eetlepels bloem
- 2 eetlepels boter
- 1 eetlepel tomatenpuree
- Cognac (naar smaak)
- 100 ml visbouillon
- 100 ml garnaalfumet
- 200 ml room
- 4 takjes kervel
- Peper en zout
- 300 g pommes duchesse

Bereiding:

Oven voorverwarmen & pasteitjes bakken: Verwarm de oven voor op 180°C. Bak de bladerdeegpasteitjes 5 minuten tot ze krokant zijn. Laat ze daarna warm staan.
Vis voorbereiden: Snijd de schelvisfilets in hapklare stukken.
Roux maken: Smelt de boter in een kookpot op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer tot het mengsel licht begint te geuren naar koekjes (roux).
Saus opbouwen: Roer de tomatenpuree door de roux en bak kort mee. Blus af met een scheutje cognac.
Bouillon toevoegen: Voeg al roerend langzaam de visbouillon en garnaalfumet toe, zodat er geen klontjes ontstaan.
Room toevoegen: Giet de room erbij en laat de saus zachtjes sudderen tot deze indikt. Breng op smaak met peper en zout.
Vis garen: Voeg de stukjes schelvis toe aan de saus en laat enkele minuten zachtjes garen tot de vis net gaar is.

Pommes duchesse bakken: Bak ondertussen de pommes duchesse in de oven of airfryer..
Pasteitjes vullen: Haal de pasteitjes uit de oven, snijd het hoedje los en vul ze royaal met de visragout.
Afwerken: Verdeel de grijze garnalen over de pasteitjes, zet het hoedje erop en werk af met een takje kervel. Serveer met de pommes duchesse.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc**, een **Pinot Blanc** of een lichte **Chardonnay**. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de romige saus en het delicate vis- en garnalenaroma.
- **Alternatief:** Een mousserende wijn zoals een **brut Champagne** of een **Belgische schuimwijn** geeft een feestelijk accent en past uitstekend bij het gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vis:** Vervang de schelvis door kabeljauw, koolvis of zalm voor een andere smaakbeleving.
- **Extra groenten:** Voeg gestoofde prei, wortel of champignons toe aan de saus voor meer kleur en textuur.
- **Luxe versie:** Werk af met een beetje citroenrasp of een lepeltje kaviaar voor een feestelijke toets.
- **Lactosevrij:** Gebruik plantaardige room en margarine in plaats van gewone room en boter.

Vispakketje met courgette, paprika en parmaham (4 personen)

Laat je verleiden door deze mediterrane vispakketjes: sappige visfilet omhuld met geurige pesto en zoute parmaham, samen met kleurrijke groenten en zoete tomaatjes, allemaal gegaard in hun eigen sappen. Het resultaat? Een explosie van smaken en geuren zodra je het pakketje openvouwt. Serveer met een goed glas wijn en vers brood, en je waant je direct op een zonnig Italiaans terras. Dit gerecht is niet alleen makkelijk te maken, maar ook een gegarandeerde publiekslieveling – perfect voor een feestelijk diner of een gezellige zomeravond !

Ingrediënten:

- 4 stevige visfilets zonder vel (bijvoorbeeld roodbaars of kabeljauw)
- 4 eetlepels groene pesto (zelfgemaakt of kant-en-klaar)
- 8 plakjes parmaham
- 1 courgette, in dunne reepjes
- 2 paprika's (rood en geel), in dunne reepjes
- 500 g cherrytrostomaatjes
- Extra vierge olijfolie
- 2 eetlepels pijnboompitten
- Verse kruiden (basilicum, dille of peterselie), fijngehakt

Voor zelfgemaakte pesto (optioneel):

- 30 g verse basilicumblaadjes
- 40 g pijnboompitten (licht geroosterd)
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- Snufje zout
- Olijfolie

Verder nodig: 4 vellen aluminiumfolie, bakpapier

Bereidings:

Pesto maken (optioneel):

- Doe basilicum, pijnboompitten, Parmezaanse kaas, knoflook en zout in een keukenmachine.
- Maal fijn en voeg olijfolie toe tot je een smeuïge pesto hebt.

Voorbereiden:

- Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- (Op de barbecue bereiden? Steek deze dan alvast aan).

Groenten en vis voorbereiden:

- Verdeel de courgette- en paprikareepjes over vier vellen aluminiumfolie.
- Druppel er wat olijfolie over en bestrooi met zout en peper.
- Besmeer de visfilets met pesto en wikkel ze in 1 à 2 plakjes parmaham.
- Leg de vis bovenop de groenten en leg een trosje cherrytomaatjes ernaast.
- Druppel nog wat olijfolie over de vis en groenten.
- Vouw de aluminiumfolie dicht tot goed afgesloten pakketjes.

Bereiden:

- Leg de vispakketjes op de bakplaat (of op de barbecue).
- Bak ze 15-20 minuten (afhankelijk van de dikte van de vis), tot de vis gaar is.

Afwerking:

- Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze licht kleuren.
- Haal de vispakketjes uit de oven/barbecue, leg ze op een bord en vouw ze open.
- Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten en verse kruiden.

Serveeradvies:

- Heerlijk met gekookte pasta, gebakken aardappeltjes of vers stokbrood om het smaakvolle vocht uit de pakketjes op te dippen.

Wijnadvies:

- **Witte wijn:** Kies voor een frisse, aromatische witte wijn zoals **een Sauvignon Blanc**, een **Verdejo** of een **Pinot Grigio**. Deze wijnen sluiten mooi aan bij de mediterrane smaken van de groenten, pesto en parmaham.
- **Rosé:** Een droge, **fruitige rosé uit de Provence** is ook een uitstekende keuze, zeker als je het gerecht buiten of bij zomerse temperaturen serveert.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vis:** Gebruik eens zalm, dorade of schelvis voor een andere smaakbeleving.
- **Groentevariatie:** Voeg plakjes venkel, wortel of groene asperges toe voor extra kleur en smaak.
- **Vegetarisch:** Laat de vis en parmaham weg en vul de pakketjes met extra groenten, mozzarella en pesto.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de pesto voor een pittige twist.
- **Barbecue:** Bereid de pakketjes op de barbecue voor een extra rokerige smaak.

Vis-pompoengratin (4 personen)

Deze vis-pompoengratin is een echte smaakmaker voor koude dagen: romig, hartig en vol van smaak. De zachte vis combineert perfect met de zoete pompoen en het krokante laagje aardappel en kaas. Serveer hem dampend heet, en je gasten zullen gegarandeerd watertanden bij de eerste hap. Dit gerecht is eenvoudig te maken, maar oogt feestelijk en luxueus – ideaal voor een gezellige avond met familie of vrienden !

Ingrediënten:

- 500 g pompoen (in blokjes)
- 400 g aardappelen
- 600 g witvisfilet (schelvis of kabeljauw)
- 1 teentje knoflook
- 200 ml melk
- 250 ml room
- 100 g geraspte kaas
- ½ theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel boter
- Peper en zout

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de aardappelen en snijd ze met een mandoline in dunne plakjes (ca. 3 mm).
- Snipper het teentje knoflook fijn.
- Meng de knoflook met melk en room. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Ovenschaal vullen

- Vet een ovenschaal in met boter.
- Verdeel de pompoenblokjes over de bodem.
- Leg de rauwe visfilet op de pompoen en kruid met peper en zout.

Aardappelen en saus toevoegen

- Leg de aardappelplakjes dakpansgewijs over de vis.
- Giet het melk-roommengsel gelijkmatig over de schaal.
- Bestrooi met geraspte kaas.

Bakken

- Zet de schaal 45 minuten in de oven tot de gratin goudbruin en gaar is.

Serveren

- Serveer direct uit de oven, eventueel met een frisse groene salade.

Wijnadvies:
Deze romige gratin met vis en pompoen vraagt om een frisse, droge witte wijn. Kies bijvoorbeeld voor:

- **Sauvignon Blanc**: fris, citrusachtig en mooi in balans met de romige saus.
- **Chardonnay (niet te zwaar op hout)**: rond en zacht, sluit goed aan bij de aardse pompoen en de vis.
- **Pinot Grigio**: licht en elegant, versterkt de subtiele smaken van het gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Groente toevoegen**: Voeg prei, spinazie of venkel toe voor extra smaak en kleur.
- **Andere vissoorten**: Probeer eens zalm, koolvis of tilapia.
- **Kruiden**: Werk af met verse dille, peterselie of bieslook.
- **Vega-variant**: Vervang de vis door gegrilde aubergine of courgette en gebruik groentebouillon in plaats van melk/room.

Witte vis met pastinaakpuree, spinazie en kruidensaus

Een verfijnd gerecht met frisse smaken en een romige twist.

(naar een recept van Sandra Bekkari)

Dit gerecht (origineel van Sandra Bekkari) is een echte topper voor wie houdt van pure, eerlijke smaken ! De zachte koolvis combineert heerlijk met de romige pastinaakpuree en de frisse kruidensaus met dragon en citroen geeft het geheel een lichte, verfijnde toets. De kleurrijke spinazie en tomaat zorgen niet alleen voor extra vitaminen, maar ook voor een prachtige presentatie op je bord. Het is snel klaar, boordevol smaak en perfect in balans – een gerecht dat je met plezier op tafel zet, zowel doordeweeks als voor een speciale gelegenheid. Smakelijk genieten!

Ingrediënten (per persoon)

- 150 g witte vis (kabeljauw, koolvishaasje)
- 250 g bloemige aardappelen
- 1 pastinaak
- 1 tomaat
- 100 g spinazie
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- ½ plantje dragon
- ¼ citroen
- Olijfolie, boter (optioneel), plantaardige melk
- Nootmuskaat, zout en zwarte peper

Bereiding

Voorverwarmen: Zet de oven op 200°C.

Groenten koken: Snijd aardappelen en pastinaak in stukken van ±3 cm. Kook in gezouten water 15-20 min. tot gaar.

Voorbereiding: Snipper sjalot, pers knoflook, hak dragon fijn en pers citroen.

Kruidensaus: Meng ½ el olijfolie met citroensap, dragon, helft van sjalot en knoflook. Breng op smaak met zout en peper.

Vis & tomaat: Snijd tomaat in partjes. Leg vis en tomaat in een ovenschaal, besprenkel met helft van de kruidensaus en (optioneel) een klontje boter. Bak 8-10 min. tot de vis net glazig is en makkelijk uit elkaar valt.

Puree: Giet aardappelen en pastinaak af. Stamp met een scheut plantaardige melk tot een smeuïge puree. Kruid met nootmuskaat, zout en peper.

Spinazie: Fruit rest van sjalot en knoflook in olijfolie. Voeg spinazie handje per handje toe en laat slinken. Kruid met nootmuskaat, zout en peper.
Serveren: Schik puree, spinazie, tomaat en vis op het bord. Lepel de rest van de kruidensaus erover.

Tip:

Gebruik een niet te grote ovenschaal zodat de marinade goed rond de vis blijft.

Wijnadvies:

- **Sauvignon Blanc** – fris en aromatisch, ideaal bij dragon en lichte vis.
- **Alternatief:** Vermentino of een lichte Chardonnay zonder zware houtlagering.

Variaties & wijnsuggesties op dit gerecht:

1. Vegetarisch (halloumi of geroosterde bloemkool)

- **Wijn: Pinot Gris** – zacht en rond, past bij halloumi en geroosterde groenten.
- **Alternatief: Droge rosé** uit de Provence.

2. Extra smaak (kappertjes of ansjovis in de saus)

- **Wijn: Verdejo** – levendig en kruidig, combineert goed met zilte smaken.
- **Alternatief: Albariño** voor frisse mineraliteit.

3. Mediterraan (basilicum, olijven, zongedroogde tomaten)

- **Wijn: Chianti Classico** – soepele rode wijn bij mediterrane kruiden.
- **Alternatief: Grenache rosé** voor een lichtere optie.

4. Low-carb (puree van pastinaak en bloemkool)

- **Wijn: Chablis** – strakke, minerale Chardonnay bij lichte groentenpuree.
- **Alternatief: Grüner Veltliner** voor kruidige frisheid.

5. Luxueus (met beurre blanc-saus)

- **Wijn: Meursault** – volle, boterige Chardonnay bij rijke sauzen.
- **Alternatief: Champagne Brut** voor een feestelijke pairing.

Zalm Ovenschotel (2-3 personen)

Deze zalm ovenschotel is een absolute topper voor wie houdt van pure smaken en een lichte, gezonde maaltijd. De combinatie van gerookte zalm, frisse courgette en het zoute van kappertjes zorgt voor een onweerstaanbare smaakexplosie. De sojasaus en olijfolie maken het geheel smeuïg en vol, terwijl de tomaat een subtiele frisheid toevoegt. Serveer deze ovenschotel direct uit de oven, en je zult merken dat iedereen aan tafel niet kan wachten om hun vork erin te zetten. Een gerecht dat simpel is om te maken, maar groots in smaak.

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 250 g plakjes gerookte zalm
- 1 tomaat
- 3 eetlepels kappertjes
- Sojasaus
- Olijfolie
- Zwarte peper

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de tomaat in flinterdunne plakjes.
- Snijd de courgettes in dunne linten met een dunschiller.

Ovenschotel opbouwen

- Besprenkel de bodem van een ovenschaal met een beetje olijfolie.
- Leg een laag courgettelinten op de bodem.
- Verdeel hierover een deel van de gerookte zalm en wat kappertjes.
- Leg opnieuw een laag courgette, gevolgd door zalm en een laagje tomaat (let op: gebruik maar één laag tomaat, anders wordt de schotel te vochtig).
- Strooi er weer wat kappertjes over.
- Eindig met een laag courgette en kappertjes.

Afmaken en bakken

- Giet een flinke scheut olijfolie en sojasaus over de schotel.
- Kruid met zwarte peper (zout is niet nodig door de sojasaus en zalm).
- Zet de schaal 20 minuten in de oven.
- Haal na 10 minuten de schaal even uit de oven en lepel de saus die zich aan de zijkanten heeft verzameld over de schotel.
- Herhaal dit vlak voor het serveren.

Wijnadvies:
Deze ovenschotel met gerookte zalm, courgette en kappertjes vraagt om een frisse, droge witte wijn die het ziltige en rokerige van de zalm mooi aanvult. Aanraders zijn:

- **Sancerre of Pouilly-Fumé (Sauvignon Blanc uit de Loire)**: fris, mineraal en elegant, perfect bij gerookte zalm.
- **Chablis (Chardonnay uit Bourgogne)**: strak, fris en licht ziltig, sluit goed aan bij de kappertjes en sojasaus.
- **Pinot Gris/Grigio**: fruitig en fris, een toegankelijke keuze die goed combineert met de zachte courgette.

:

Variaties op dit gerecht:

- **Extra groenten**: Voeg dunne plakjes venkel, prei of wortel toe voor meer kleur en smaak.
- **Verse kruiden**: Werk af met dille, bieslook of peterselie voor een frisse toets.
- **Vega-variant**: Vervang de zalm door gegrilde aubergine of feta voor een vegetarische versie.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilivlokken toe voor extra pit.
- **Romig**: Lepel wat crème fraîche tussen de lagen voor een romigere schotel.

Zeebaarsfilet met Zuiderse puree van geroosterde paprika, kappertjes en rucola (4 personen)

Dit gerecht is een ware smaakexplosie die je meeneemt naar de zonnige Zuid-Europese kust. De krokante zeebaars combineert perfect met de smeuïge puree vol geroosterde paprika, zongedroogde tomaat en frisse rucola. De kappertjes zorgen voor een subtiele ziltigheid en de basilicum geeft een aromatische toets. Serveer dit gerecht met een glas frisse witte wijn en je gasten zullen gegarandeerd watertanden bij elke hap. Ideaal voor een feestelijk diner of een zomerse avond – eenvoudig te maken, maar groots van smaak !

Ingrediënten:

Voor de puree:

- 300 g paprika's
- 1 el olijfolie
- 500 g bloemige aardappelen
- 100 g rucola
- Enkele blaadjes basilicum
- 5 zongedroogde tomaten
- 3 el kappertjes
- Extra olijfolie
  - Peper en zout

Verder:

- 4 zeebaarsfilets
- Bakboter

Bereiding:

Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Halveer de paprika's, verwijder stengel en zaadlijsten.
- Leg de paprika's op een met bakpapier beklede ovenplaat en besprenkel met olijfolie.
- Rooster ze 25-30 minuten in de oven.

Aardappelen en groenten voorbereiden

- Snijd de aardappelen in grove stukken en kook ze gaar in gezouten water.
- Hak de helft van de rucola grof.
- Snipper een handvol basilicum fijn.
- Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.

Paprika pellen

- Doe de geroosterde paprika's in een plastic zakje en laat ze even rusten. Zo kun je de schil makkelijk verwijderen.

Zeebaars bakken

- Bak de zeebaarsfilets krokant in wat bakboter.
- Kruid de vis met peper en zout.

Puree maken

- Verwijder de schil van de paprika's, snijd ze in repen en daarna in stukjes.
- Meng de paprika door de aardappelen.
- Voeg de zongedroogde tomaten, kappertjes, rucola en basilicum toe.
- Voeg extra olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de zeebaarsfilets met de Zuiderse puree.
- Sprenkel er nog wat olijfolie over voor extra smaak.

Wijnadvies:

Dit gerecht vraagt om een frisse, elegante witte wijn die de mediterrane smaken en het delicate van de zeebaars ondersteunt:

- **Vermentino**: fris, licht kruidig en perfect bij gegrilde vis en paprika.
- **Sauvignon Blanc**: levendig, citrusachtig en mooi in balans met de kappertjes en rucola.
- **Albariño**: aromatisch, fris en met een lichte mineraliteit die goed past bij de puree en vis.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere vissoorten**: Vervang zeebaars door dorade, kabeljauw of zalm.
- **Extra groenten**: Voeg geroosterde courgette, aubergine of venkel toe aan de puree.
- **Kruiden**: Werk af met verse peterselie, dille of koriander voor een andere smaakbeleving.
- **Vega-variant**: Vervang de vis door gegrilde halloumi of een groenteburger.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilivlokken toe aan de puree voor extra pit.

Deluxe aardappel-rundvleesrol (4 personen)

Deze deluxe aardappel-rundvleesrol is pure verwennerij: een smeuïge aardappellaag, gevuld met sappig, kruidig rundvlees en omhuld door gesmolten kaas. Elke plak is een feestje van texturen en smaken – van het zachte van de aardappel tot het hartige van het vlees en de paprika. Serveer hem als showstopper bij een familiediner of als comfortfood op een koude dag. Eén hap en je bent verkocht: dit gerecht is onweerstaanbaar lekker en nodigt uit tot eindeloos variëren !

Ingrediënten:

Aardappellaag:

- 3 grote aardappelen (ca. 900 g), gekookt en gepureerd
- 300 g geraspte cheddarkaas
- 20 ml plantaardige olie
- Snufje zout (ca. 4 g)

Rundvleesmengsel:

- 500 g rundergehakt
- 20 ml plantaardige olie
- 1 ui, fijngesneden
- 3 groene paprika's, gehakt
- 1 rode paprika, gehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 25 g tomatensaus
- 20 g tomatenpuree
- Paprikapoeder, gemalen zwarte peper en komijn naar smaak

Bereiding:

Aardappellaag maken

- Kook de aardappelen tot ze gaar zijn en pureer ze.
- Meng de cheddarkaas, plantaardige olie en een snufje zout door de puree tot het geheel glad is.

Rundvleesmengsel bereiden

- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
- Voeg het gehakt toe, verkruimel het en bak tot het bruin kleurt.
- Voeg de paprika's toe en bak tot ze iets zachter zijn.

- Roer de tomatensaus en tomatenpuree erdoor, voeg paprikapoeder, zwarte peper en komijn toe. Meng goed en laat kort sudderen. Laat het mengsel afkoelen.

Rol samenstellen

- Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het aardappelmengsel op een vel huishoudfolie tot een rechthoek van ca. 1,5 cm dik.
- Verdeel het rundvleesmengsel erover, laat aan de randen wat ruimte vrij.
- Rol de aardappellaag met behulp van de folie over het vlees en sluit de randen goed af.
- Leg de rol met de naad naar beneden op de bakplaat.

Bakken

- Bestrijk de rol lichtjes met extra olie.
- Bak 20-25 minuten tot de kaas gesmolten is en het oppervlak goudbruin kleurt.

Serveren

- Laat de rol iets afkoelen voor het snijden.
- Serveer warm, eventueel met zure room of verse groenten.

Wijnadvies:

Deze hartige, rijke rol vraagt om een rode wijn met voldoende body en frisse zuren om het gerecht te ondersteunen:

- **Malbec**: vol, fruitig en kruidig, past perfect bij rundvlees en kaas.
- **Merlot**: zacht, rond en soepel, combineert mooi met de aardappel en paprika.
- **Tempranillo**: Spaanse krachtpatser met een lichte kruidigheid, ideaal bij dit comfortfood.

Liever wit? Kies dan voor een stevige Chardonnay met lichte houttoets.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch**: Vervang het gehakt door linzen, champignons of vegetarisch gehakt.
- **Andere kaas**: Probeer eens Gruyère, mozzarella of Parmezaan voor een andere smaak.
- **Extra groenten**: Voeg spinazie, wortel of courgette toe aan het rundvleesmengsel.
- **Pittig**: Voeg een snufje chilipoeder of jalapeño toe voor extra pit.
- **Mediterraan**: Voeg olijven, oregano en feta toe aan het gehaktmengsel.

Eendenborst in exotisch sausje (4 personen)

Dit gerecht is een ware smaakexplosie: malse eendenborst, een exotisch sausje met kokos en gember, krokant gebakken ananas en kleurrijke wokgroenten. Elke hap brengt je dichter bij een culinaire reis vol contrasten en harmonie. Serveer dit gerecht op een speciale avond en je gasten zullen onder de indruk zijn van de verfijnde smaken en de feestelijke presentatie. Zet de wijn koud, dek de tafel mooi en geniet samen van deze exotische klassieker !

Ingrediënten:

- 600 g eendenborstfilets (beenhouwerij)
- 150 g soepgroenten (diepvries)
- 800 g pikante wokmix (versmarkt)
- 2 cm verse gember
- 2 el boter
- 250 g basmatirijst
- 4 ananasschijven op sap (blik)
- 6 el bloem
- 1 instantsausbinder
- 4 dl gevogeltefond (bokaal)
- 165 ml kokosmelk
- 1 el rijstolie
- 1 el currypoeder
- 1 kl gemalen koriander
- Zwarte peper, zout

Bereiding:

Voorbereiding:

Schil de gember en snipper fijn.
Smelt 1 eetlepel boter in een pan. Voeg de gember en de diepgevroren soepgroenten toe en stoof kort.
Giet de gevogeltefond en kokosmelk erbij. Laat 5 minuten inkoken en kruid met koriander.

Bereiding:

Verhit een braadpan zonder vetstof. Leg de eendenborstfilets met de velkant naar beneden in de pan. Bak op matig vuur ±10 minuten, giet regelmatig het vet weg voor een krokant korstje. Draai om en bak nog ±6 minuten tot het vlees rosé is.

Kook de basmatirijst gaar in lichtgezouten water volgens de verpakking. Giet af en laat uitlekken.
Verhit de rijstolie in een wok. Roerbak de wokmix 5 minuten en kruid met peper en zout.
Haal het vlees uit de pan en laat enkele minuten rusten onder aluminiumfolie.
Giet de kokossaus door een zeef in de braadpan, druk het vocht uit de groenten. Laat 2 minuten doorkoken en bind lichtjes met instantsausbinder.
Meng het currypoeder onder de bloem. Dep de ananasschijven droog.
Smelt 1 eetlepel boter in een grote antiaanbakpan. Wentel de ananasschijven door de bloem en bak ze ±2 minuten per kant goudbruin.
Afwerking: Snij de eendenborst in schuine sneetjes van 1 cm. Verdeel over de borden met wokgroenten, ananas, saus en basmatirijst.

Tips:

- **Krokant vel:** Giet tijdens het bakken van de eend regelmatig het vet weg voor een extra krokant korstje.
- **Saus op smaak:** Proef de saus na het inkoken en voeg eventueel extra koriander of een snufje chili toe voor meer pit.
- **Voorbereiding:** Je kunt de saus en groenten vooraf maken en vlak voor het serveren de eend en ananas bakken.
- **Presentatie:** Serveer op warme borden en garneer met verse koriander of lente-ui voor een feestelijke toets.

Wijnadvies

- **Wit:** Een aromatische, frisse witte wijn zoals een **Gewürztraminer** of een lichtzoete **Riesling** past uitstekend bij het exotische sausje en de ananas.
- **Rood: JP. Chenet Cabernet-Syrah I.G.P. Pays d'Oc i**s een mooie keuze: soepel, fruitig en niet te zwaar.
- **Bier:** Een blond bier zoals **LeFort Tripel** combineert goed met de rijke smaken van eend en kokos.

Variatie op dit gerecht:

- **Fruitig:** Voeg extra mango of passievrucht toe aan de saus voor een tropische twist.
- **Vegetarisch:** Vervang de eendenborst door gegrilde tofu of tempeh en gebruik groentefond.
- **Pittig:** Voeg een fijngesneden rode chili toe aan de saus voor meer pit.
- **Noten:** Strooi geroosterde cashewnoten of sesamzaad over het gerecht voor extra crunch.

Gelakt buikspek met zomersla (6 personen)

Laat je verleiden door de onweerstaanbare combinatie van krokant, gelakt buikspek en een frisse zomersalade vol smaak en textuur. De zoete, hartige laksaus tilt het malse vlees naar een hoger niveau, terwijl de salade en knapperige croutons zorgen voor balans en frisheid. Dit gerecht is een ware traktatie voor elke fijnproever, perfect voor een zomerse avond met vrienden en een goed glas wijn. Je zult gegarandeerd watertanden bij elke hap.

Ingrediënten:

Voor het buikspek:

- 1,5 kg gekookt of gesmoord buikspek

Voor de laksaus:

- 600 ml kalfsfond
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- ½ stengel citroengras, geplet
- 5 dunne plakjes verse gember
- 1 el honing
- 80 ml sojasaus
- 100 ml tomatenketchup
- 2 el rode wijnazijn

Voor de zomersalade:

- 1 kropsla
- 100 g rucola
- 1 tl mosterd
- 1 el rode wijnazijn
- 200 ml olijfolie
- 2 el walnotenolie
- 2 el geroosterde pijnboompitten, grof gehakt
- ½ sjalot, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, gepureerd
- 3 ansjovisfilets, fijngesneden
- Sap van ½ limoen
- 1 el fijngehakte peterselie

Voor de croutons:

- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 flinke klont boter
- Versgemalen zwarte peper en zout
- (Enkele sneetjes oud brood)

Bereiding;

Laksaus maken

Doe alle ingrediënten voor de laksaus in een pan.
Breng aan de kook en laat 30 minuten zachtjes inkoken tot een stroperige saus.
Roer af en toe door.

Salade bereiden

Was de kropsla en rucola, droog ze goed.
Klop de mosterd los met de rode wijnazijn.
Voeg al kloppend langzaam de olijfolie en walnotenolie toe tot een mooie vinaigrette ontstaat.
Meng de sjalot, knoflook, ansjovis, limoensap, peterselie en pijnboompitten erdoor.
Breng op smaak met peper en zout.

Croutons maken

Snijd het brood in kleine blokjes.
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en bak de broodblokjes goudbruin en krokant.
Bestrooi met peper en zout.

Buikspek grillen

Snijd het buikspek in plakken van circa 1,5 cm.
Bestrooi met peper en zout.
Grill het vlees enkele minuten per kant op een gloeiend hete barbecue of grillpan tot het mooi krokant is.

Afwerking

Bestrijk het gegrilde buikspek royaal met de laksaus.
Meng de vinaigrette door de salade en voeg de croutons toe.
Serveer de salade over het buikspek of ernaast.

Wijnadvies:

beste kiezen voor een wijn die zowel het zoete, hartige karakter van het vlees als de frisse tonen van de salade ondersteunt. Denk aan:

- **Rode wijn:** Een lichte, fruitige rode wijn zoals een **Pinot Noir** of een **Gamay** (bijvoorbeeld Beaujolais). Deze wijnen zijn niet te zwaar, hebben frisse zuren en passen goed bij het zoet-hartige van de laksaus en het malse vlees.
- **Witte wijn:** Een aromatische, frisse witte wijn zoals een **Riesling** (droog tot halfdroog) of een **Pinot Gris**. Deze wijnen hebben voldoende frisheid om de salade te begeleiden en genoeg body om het buikspek niet te overheersen.

- **Rosé:** Een **droge rosé uit de Provence of Spanje** is ook een uitstekende keuze, zeker bij zomerse gerechten met zowel vlees als salade.

  Tip: Serveer de wijn licht gekoeld voor extra frisheid, vooral bij een zomerse maaltijd.

Variatie op dit gerecht:

- Vervang het buikspek door kipdijfilet voor een lichtere variant.
- Voeg partjes sinaasappel toe aan de salade voor een frisse twist.
- Gebruik hazelnoten in plaats van pijnboompitten.
- Maak de laksaus pittig door een fijngehakt rood pepertje toe te voegen.

Geschroeide filet mignon met sjalot-peperroomsaus (4 personen)

Stel je voor: boterzachte filet mignon, perfect geschroeid en bedekt met een fluweelzachte, pittige sjalot-peperroomsaus. Elke hap is een samenspel van sappig vlees, romige saus en een subtiele kick van peper. Dit gerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van verfijnde smaken en pure verwennerij. Serveer met een glas elegante rode wijn en geniet van een avond die je smaakpapillen laat dansen !

Ingrediënten :

- 4 filet mignon steaks (elk ca. 170 g)
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 2 eetlepels olijfolie

Voor de sjalot-peperroomsaus:

- 1 eetlepel boter
- 2 sjalotjes, fijngehakt
- 1 eetlepel grof gemalen zwarte peperkorrels
- 120 ml slagroom
- 120 ml runderbouillon
- 1 theelepel Dijonmosterd
- Zout naar smaak

Bereiding:

Steaks voorbereiden

- Haal de steaks minstens 30 minuten voor bereiding uit de koelkast, zodat ze op kamertemperatuur komen.
- Dep ze droog met keukenpapier en bestrooi royaal met zout en peper.

Steaks schroeien

- Verhit de olijfolie in een zware koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg de steaks in de pan en bak ze 4-5 minuten per kant voor medium-rare. Draai ze slechts één keer om voor een mooie korst.
- Haal de steaks uit de pan, dek losjes af met aluminiumfolie en laat rusten.

Sjalot-peperroomsaus maken

- Zet het vuur laag en voeg de boter toe aan dezelfde pan.
- Fruit de sjalotjes 2-3 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
- Voeg de peperkorrels toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met runderbouillon en schraap de aanbaksels los.
- Voeg slagroom en Dijonmosterd toe, roer goed door.

- Laat de saus 5-7 minuten zachtjes inkoken tot hij licht gebonden is. Breng op smaak met zout.

Serveren

- Leg de steaks op warme borden.
- Lepel de sjalot-peperroomsaus eroverheen.
- Serveer direct, bijvoorbeeld met geroosterde aardappeltjes en seizoensgroenten.

Wijnadvies:

- **Pinot Noir**
  Een klassieke keuze! Pinot Noir is elegant, fruitig en heeft subtiele aardse tonen die goed samengaan met de peperroomsaus en het zachte vlees.
- **Merlot**
  Merlot is soepel, rond en niet te zwaar. De fruitige aroma's en milde tannines passen goed bij zowel het vlees als de romige saus.
- **Beaujolais (Gamay druif)**
  Licht gekoeld geserveerd is Beaujolais heerlijk fris en fruitig, en vormt een mooie tegenhanger voor de peper in de saus.
- **Rode Bourgogne**
  Een Bourgogne (gemaakt van Pinot Noir) is verfijnd en elegant, en tilt het gerecht naar een hoger niveau.

  Alternatief wit:
  Wil je liever witte wijn? Kies dan voor een rijke, volle witte wijn zoals een **Chardonnay** (liefst licht houtgelagerd), die goed combineert met de roomsaus.

  Extra tip:
  Voeg je een scheutje cognac toe aan de saus, dan past een iets krachtigere rode wijn zoals een **Syrah/Shiraz** ook uitstekend.

Variatie op dit gerecht:

- **Vervang de filet mignon** door entrecote, ossenhaas of zelfs een vegetarische biefstuk voor een andere twist.
- **Voeg een scheutje cognac** toe aan de saus voor extra diepte.
- **Gebruik groene peperkorrels** in plaats van zwarte voor een mildere, aromatische saus.
- **Maak het gerecht lichter** door de room deels te vervangen door crème fraîche of Griekse yoghurt.
- **Voeg verse kruiden** zoals tijm of dragon toe aan de saus voor een extra smaakdimensie.

Gevulde aardappelkoekjes (4 personen)

Laat je verleiden door deze gevulde aardappelkoekjes: een krokante buitenkant, een smeuïge vulling van sappig rundvlees en gesmolten cheddar, en een subtiele hint van paprika en knoflook. Elke hap is een feestje van texturen en smaken. Serveer ze als comfort food op een koude dag, als verrassend hoofdgerecht of als snack bij een glas wijn. Dit is genieten met hoofdletter G !

Ingrediënten:

- 4 grote aardappelen, geschild en grof geraspt
- 500 g rundergehakt
- 100 g geraspte cheddarkaas
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- Olijfolie om te bakken

Bereiding:

Aardappelpasteitjes maken

- Doe de geraspte aardappelen in een kom en strooi er wat zout over. Laat 5 minuten staan, zodat het vocht vrijkomt.
- Knijp het overtollige vocht uit de aardappelen met een schone theedoek of keukenpapier.
- Vorm met je handen kleine ronde pasteitjes van de aardappelmassa (ongeveer 8 stuks).
- Verhit een laagje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de pasteitjes aan beide kanten goudbruin en knapperig. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Vulling bereiden

- Fruit de ui in dezelfde pan tot deze glazig is.
- Voeg het rundergehakt toe en bak rul en bruin.
- Voeg de knoflook, paprikapoeder, zout en peper toe. Bak nog 2 minuten mee.

Koekjes vullen en afbakken

- Leg op de helft van de aardappelpasteitjes een flinke lepel van het gehaktmengsel.
- Strooi er wat geraspte cheddar over.

- Dek af met een tweede pasteitje en druk de randen voorzichtig dicht.
- Bak de gevulde aardappelkoekjes opnieuw in de pan, aan beide kanten goudbruin en krokant, zodat de kaas smelt.

Serveren

- Serveer de koekjes warm, eventueel met een frisse salade of een yoghurtdip.

Wijnadvies

Beste keuzes:

Rode wijn

- **Spaanse Tempranillo**: Soepel, fruitig en niet te zwaar. Past goed bij het rundvlees en de kaas zonder te overheersen.
- **Lichte Merlot**: Zachte tannines en een ronde smaak, waardoor deze wijn het gerecht mooi aanvult.

Witte wijn

- **Volle Chardonnay**: De romigheid van deze wijn combineert uitstekend met de gesmolten cheddar en het rundvlees.

Deze wijnen zorgen ervoor dat de smaken van het gerecht goed tot hun recht komen, of je nu kiest voor rood of wit. Serveer de koekjes warm, eventueel met een frisse salade of yoghurtdip, en geniet van een perfect wijn-spijscombinatie

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang het gehakt door een mengsel van gebakken champignons, paprika en mais.
- **Kaasliefhebbers:** Voeg extra kaas toe, zoals mozzarella of blauwe kaas, voor een intensere smaak.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilipoeder of fijngesneden jalapeño toe aan het gehaktmengsel.
- **Kruiden:** Meng verse kruiden zoals peterselie, bieslook of koriander door de aardappelmassa voor een frisse twist.
- **Mini-versie:** Maak kleine koekjes als borrelhapje of amuse.

Gevulde koolrolletjes op een groentebed (4 personen)

Deze koolrolletjes zijn een echte comfortklassieker: zacht gestoofde koolbladeren, een smeuïge vulling en een geurige tomatensaus die samen een hartverwarmend gerecht vormen. Serveer ze dampend uit de oven, met een glas wijn of bier, en je hebt een maaltijd die zowel doordeweeks als feestelijk indruk maakt. Tip: maak er meteen een dubbele portie van – ze smaken de volgende dag nóg beter!

Ingrediënten:

Voor de rolletjes:

- 1 grote groene kool
- 450 g gehakt (rund, kalkoen of vegetarisch alternatief)
- 100 g ongekookte rijst (wit of bruin)
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 ei (optioneel, voor binding)
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el verse peterselie of dille, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Voor het groentebed:

- 2 wortels, in dunne plakjes
- 1 ui, in ringen
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 courgette, in plakjes (optioneel)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- Zout en peper

Voor de saus:

- 400 g gezeefde tomaten of tomatenblokjes
- 1 el tomatenpuree
- ½ tl suiker (optioneel, tegen de zuurheid)
- 120 ml bouillon of water
- Zout en peper

Bereiding:

Kool voorbereiden

- Breng een grote pan water aan de kook.
- Haal voorzichtig 10–12 bladeren van de kool.
- Blancheer ze 2–3 minuten zodat ze soepel worden. Laat uitlekken en afkoelen.

Vulling maken

- Meng gehakt, rijst, ui, knoflook, ei, kruiden en specerijen in een kom.
- Zorg dat het mengsel stevig maar niet droog is.

Groentebed leggen

- Verdeel wortel, ui, paprika, courgette en knoflook in een ovenschaal.
- Besprenkel met olijfolie en kruid licht.

Rolletjes vormen

- Leg een koolblad plat neer.
- Schep 2–3 el vulling in het midden.
- Vouw de zijkanten naar binnen en rol strak op.
- Herhaal tot alle vulling op is.

Saus maken

- Meng tomaten, tomatenpuree, suiker, bouillon, zout en peper.
- Giet dit over de rolletjes in de schaal.

Bakken

- Dek af met folie of een deksel.
- Bak 90–120 minuten op 175 °C, tot de kool zacht is en de vulling gaar.
- Voor een licht gebruinde bovenkant: verwijder het deksel de laatste 15 minuten.

Serveren

- Schep rolletjes op een bord met de gestoofde groenten en saus.
- Serveer eventueel met een lepel zure room of yoghurt.

Tips:

- Gebruik savooiekool voor een zachtere, licht nootachtige smaak.
- Maak de vulling een dag op voorhand: dit geeft de kruiden meer tijd om in te trekken.
- Voor een lichtere versie: vervang rijst door quinoa of bulgur.
- Restjes? Bewaar in de koelkast tot 3 dagen of vries in per portie.

Wijnadvies:

- Rood: Een soepele Merlot of een **lichte Beaujolais** past perfect bij de tomatensaus.
- Wit: Een frisse **Grüner Veltliner** of **Sauvignon Blanc** geeft een mooi contrast met de hartige vulling.
- Alternatief: **Belgisch blond bier** (bv. Leffe Blond) combineert heerlijk met de zoetige kool en tomaat.

Variatie op dit gerecht:

- Vegetarisch: Gebruik linzen of kikkererwten in plaats van gehakt.
- Mediterraan: Voeg feta en oregano toe aan de vulling.
- Pittig: Meng chilivlokken of harissa door de saus.
- Luxueus: Werk af met een scheutje room in de saus en wat Parmezaan bovenop.

Konijn met Riesling en cantharellen (4 personen)

Dit klassieke stoofgerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van de Franse keuken. Het malse konijn, de aardse smaak van cantharellen en de verfijnde zuren van riesling vormen samen een onweerstaanbare combinatie. De romige saus en het zoute spek maken het geheel rijk en troostend. Serveer dit gerecht op een koude dag, schenk er een goed glas wijn bij en geniet van een maaltijd die je smaakpapillen laat dansen !

Ingrediënten:

- 1 konijn, in stukken gesneden
- 200 ml riesling (droge witte wijn)
- 300 g cantharellen (of andere paddenstoelen naar keuze)
- 1 bussel zilveruitjes
- 100 g gerookt spek, in blokjes
- 1 takje tijm (alleen de blaadjes)
- ½ koffielepel zwarte peperbollen
- 100 ml room
- 2 eetlepels olie
- Zout naar smaak

Bereiding:

Marineren

Leg de stukken konijn in een ondiepe schaal. Overgiet met de riesling, bestrooi met tijm en voeg de geplette peperbollen toe. Dek af en laat minstens 2 uur marineren in de koelkast.

Voorbereiden

Pel de zilveruitjes. Maak de cantharellen schoon met een borsteltje of keukenpapier.

Bakken

Haal het konijn uit de marinade en dep droog. Verhit de olie in een ruime pan. Bak het konijn en de spekblokjes rondom goudbruin.

Blussen & Stoven

Blus het geheel met de marinade. Voeg de zilveruitjes toe, kruid met zout en plaats een deksel op de pan. Laat het geheel 30 minuten zachtjes stoven.

Afwerken

Voeg de cantharellen en de room toe. Meng goed en laat nog 15 minuten zonder deksel verder garen, zodat de saus iets indikt.

Serveren

Serveer het gerecht warm, bijvoorbeeld met rijst, aardappelpuree of vers brood.

Wijnadvies:
Dit gerecht vraagt om een aromatische, frisse witte wijn. Kies bij voorkeur voor een **Riesling uit de Elzas of Duitsland**: deze wijn sluit perfect aan bij de zuren en aroma's in het gerecht. Liever rood? Ga dan voor een lichte **Pinot Noir,** licht gekoeld.

Variaties

- **Andere paddenstoelen**: Gebruik eekhoorntjesbrood, kastanjechampignons of een mix van wilde paddenstoelen.
- **Vervang spek**: Gebruik pancetta of gerookte tofu voor een lichtere, vegetarische variant (vervang dan ook het konijn door bijvoorbeeld seitan of jackfruit).
- **Extra groenten**: Voeg wortel, pastinaak of knolselder toe voor meer diepgang.
- **Kruidige twist**: Voeg een laurierblad of een snufje nootmuskaat toe aan de saus.

Romige Zweedse gehaktballen

Laat je verleiden door deze onweerstaanbare Zweedse gehaktballen: malse balletjes in een fluweelzachte, romige saus, vol warme specerijen en rijke smaken. Dit gerecht is pure verwennerij op een doordeweekse avond én een gegarandeerde publiekslieveling bij elk etentje. Eén hap en je waant je in een knusse Scandinavische keuken.

Ingrediënten:

Voor de gehaktballen:

- 225 g gemalen varkensvlees
- 225 g rundergehakt
- 1 middelgrote gele ui, fijngesneden
- 1 groot ei
- ½ theelepel zout
- ¼ theelepel zwarte peper
- ¼ kop paneermeel
- ¼ theelepel gemalen nootmuskaat
- ¼ theelepel gemalen piment
- 2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
- 3 eetlepels boter

Voor de romige saus:

- 3 eetlepels boter
- ¼ kop bloem
- 700 ml runderbouillon
- 2 theelepels Worcestershiresaus
- 60 ml slagroom

Bereiding:

Gehaktballen maken:

Meng in een grote kom het varkensvlees, rundergehakt, ui, ei, zout, peper, paneermeel, nootmuskaat, piment en peterselie goed door elkaar. Draai er balletjes van ter grootte van een walnoot (ongeveer 4 cm doorsnee).

Bakken:

Verhit de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballen in porties rondom bruin en gaar in circa 10 minuten. Haal ze uit de pan en zet apart.

Saus maken:
Voeg opnieuw boter toe aan de pan. Roer de bloem erdoor en bak 1-2 minuten tot het mengsel licht goudbruin is (roux). Voeg al kloppend beetje bij beetje de runderbouillon toe om klontjes te voorkomen. Laat 5-7 minuten zachtjes koken tot de saus indikt.
Afmaken:
Voeg de Worcestershiresaus en slagroom toe. Laat de saus nog even doorkoken tot hij mooi dik is en de achterkant van een lepel bedekt. Doe de gehaktballen terug in de pan en laat ze 5 minuten zachtjes mee verwarmen in de saus.
Serveren:
Serveer de Zweedse gehaktballen met de romige saus over eiernoedels of aardappelpuree. Garneer met extra peterselie.

Wijnadvies;

Een perfecte wijnsuggesties voor dit gerech:

Rode wijn

- **Pinot Noir**: Deze lichte, fruitige rode wijn met zachte zuren sluit prachtig aan bij de romige saus en de subtiele specerijen van de gehaktballen. Pinot Noir overheerst niet en zorgt voor een elegante combinatie.
- **Gamay** (Beaujolais): Een soepele, frisse rode wijn met veel rood fruit. Gamay is licht gekoeld heerlijk bij romige gerechten en versterkt de warme smaken van nootmuskaat en piment.

Witte wijn

- **Chardonnay** (gerijpt op hout): De romigheid van een houtgerijpte Chardonnay past uitstekend bij de fluweelzachte saus en het rund- en varkensvlees. De boterige tonen van de wijn versterken het mondgevoel van het gerecht.
- **Viognier**: Deze aromatische witte wijn heeft een volle body en tonen van perzik en abrikoos, wat mooi aansluit bij de warme specerijen.

Rosé

- **Provençaalse rosé**: Een droge, frisse rosé uit de Provence is een verrassend goede match, zeker als je het gerecht serveert met veenbessencompote (lingonberry jam). De fruitigheid en frisheid zorgen voor balans.

Extra tip

Serveer je de gehaktballen met veenbessencompote? Kies dan voor een wijn met iets meer fruit, zoals een Duitse **Spätburgunder (Pinot Noir)** of een fruitige **Zweigelt** uit Oostenrijk.

Variatie op dit gerecht:

- **Kip of kalkoen:** Vervang het varkensvlees door kip- of kalkoengehakt voor een lichtere variant.
- **Vegetarisch:** Gebruik vegetarisch gehakt en groentebouillon voor een vega-versie.

- **Extra pit:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan het gehaktmengsel voor wat meer pit.
- **Zweedse twist:** Serveer met veenbessencompote (lingonberry jam) voor de authentieke Zweedse ervaring.

Rundsstoofpot met chocolade (4 personen)

Laat je verleiden door deze rundsstoofpot met chocolade: boterzacht vlees, een diepe, volle saus met een verrassende toets van pure chocolade en een hint van bier. Dit gerecht is een ware smaakexplosie en een absolute aanrader voor koude dagen of een feestelijk diner. Serveer met krokante kroketten en een goed glas rode wijn – succes gegarandeerd, je gasten zullen smeken om het recept !

Ingrediënten:

- 800 g rundstoofvlees, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 250 g champignons, in plakjes
- 4 wortelen, in schijfjes
- 5 takjes tijm (of 1 theelepel gedroogde tijm)
- 1 sneetje wit brood, zonder korst
- 40 g pure chocolade (minstens 70% cacao), in stukjes
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 33 cl blond bier (bijvoorbeeld Belgisch abdijbier)
- 500 ml runderbouillon (of water met bouillonblokje)
- Olijfolie en boter
- Peper en zout
- Aardappelkroketten (naar wens, voor erbij)
- Frituurolie (voor de kroketten)

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Snijd het vlees, de groenten en champignons zoals hierboven beschreven. Zet alles klaar.

Stoofpot maken

- Verhit een flinke klont boter en een scheut olijfolie in een grote ovenvaste stoofpot op hoog vuur.
- Kruid het rundvlees royaal met peper en zout.
- Schroei het vlees rondom bruin aan. Doe dit eventueel in porties zodat het vlees mooi dichtschroeit en niet kookt.
- Haal het vlees uit de pot en zet apart.
- Voeg de ui en knoflook toe aan de pot en stoof 2 minuten tot ze glazig zijn.
- Doe de champignons erbij en bak 3 minuten mee.

- Voeg de wortelen en tomatenpuree toe. Roerbak alles nog 2 minuten.
- Blus het geheel met het bier. Laat 1 minuut doorkoken zodat de alcohol grotendeels verdampt.
- Voeg de runderbouillon toe, samen met het sneetje brood (zonder korst), de tijm, de stukjes chocolade en het aangebraden vlees.
- Roer alles goed door elkaar. Zet het deksel schuin op de pot (zodat er wat stoom kan ontsnappen).
- Zet de stoofpot in de voorverwarmde oven en laat ongeveer 2 uur garen, tot het vlees boterzacht is.

Afwerking

- Bak vlak voor het serveren de aardappelkroketten goudbruin in de friteuse volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Haal de stoofpot uit de oven, verwijder de takjes tijm en roer alles nog eens goed door. Proef en breng eventueel extra op smaak met peper en zout.

Serveren

Serveer de rundsstoofpot met krokant gebakken aardappelkroketten. Lekker met een frisse salade of gestoofde groenten.

Wijnadvies:

Dit rijke stoofgerecht vraagt om een krachtige rode wijn met voldoende body en diepgang om de volle, aardse smaken van het stoofvlees en de pure chocolade te ondersteunen. Enkele uitstekende keuzes zijn:

- **Franse Bordeaux**: Bijvoorbeeld een wijn uit de Médoc of Saint-Émilion. Deze wijnen zijn stevig, hebben rijpe tannines en tonen van donker fruit, ceder en soms een vleugje chocolade. Perfect bij rundvlees en diepe sauzen.
- **Spaanse Rioja**: Kies voor een Reserva of Gran Reserva. Rioja's combineren rijp rood fruit, vanille en kruidigheid, wat mooi aansluit bij de chocolade en het bier in het gerecht.
- **Italiaanse Barolo**: Deze wijn uit Piemonte is krachtig, complex en heeft aardse tonen die goed samengaan met stoofvlees en pure chocolade.

Alternatief: Liever geen wijn? Een **Belgische dubbel** of **trappistenbier** past ook uitstekend bij dit gerecht. De moutige, lichtzoete en kruidige smaken van het bier versterken de chocolade en het stoofvlees.

Variaties op dit gerecht:

- **Chocolade:** Gebruik pure chocolade van goede kwaliteit voor een rijke, diepe smaak. De chocolade zorgt voor een subtiele, volle toets in de saus.
- **Bier:** Kies een blond bier met karakter, zoals een Belgisch abdijbier. Voor een intensere smaak kun je ook donker bier gebruiken.
- **Brood:** Het sneetje brood zorgt voor binding van de saus. Je kunt eventueel ook een plak ontbijtkoek gebruiken voor een zoetere toets.

- **Vegetarisch:** Vervang het vlees door stevige paddenstoelen en gebruik groentebouillon.
- **Bijgerecht:** Ook heerlijk met aardappelpuree of frietjes in plaats van kroketten.
- **Extra groenten:** Voeg pastinaak, knolselderij of prei toe voor meer variatie.

Rundvlees Bourguignon – Franse stoofpot op z'n best (6-8 personen)

Laat je verleiden door deze klassieke Franse stoofpot: boterzacht rundvlees, een rijke saus vol wijn en kruiden, aardse champignons en malse groenten. Dit is comfortfood op z'n best – perfect voor een gezellige avond met vrienden of familie. Serveer met een goed glas rode wijn en knapperig brood om de saus tot de laatste druppel op te deppen. Eén hap en je waant je in een knusse bistro in Bourgondië !

Ingrediënten:

- 1 tot 1,5 kg rundvlees (bij voorkeur sukadelappen of runderchuck), in blokjes van 2-3 cm
- 2 eetlepels olijfolie
- 30 g bloem (ongeveer ¼ kopje)
- 250 ml kippen- of runderbouillon
- 120 ml tomatensaus
- 500 ml rode wijn (bij voorkeur Bourgogne of Merlot)
- 1 eetlepel Worcestershire saus
- 1 eetlepel gedroogde rozemarijn
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel gemalen zwarte peper
- 8 teentjes knoflook, geplet
- 3 middelgrote wortelen, in plakjes
- 450 g krieltjes
- 340 g verse champignons (bij voorkeur kastanjechampignons), in plakjes
- 1 ui, in vieren gesneden
- Verse tijm en peterselie (voor garnering)

Bereiding:

Vlees aanbraden

Verwarm een grote braadpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Kruid het vlees royaal met peper en zout. Bak het vlees in porties rondom bruin aan. Haal uit de pan en zet apart.

Saus en groenten voorbereiden

Voeg indien nodig wat extra olie toe. Bak de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut mee tot deze licht kleurt. Voeg de tomatensaus toe en roer goed door. Blus af met de rode wijn en schraap de aanbaksels los van de bodem. Voeg de bouillon, Worcestershire saus, rozemarijn, tijm, zout en peper toe. Roer goed door.

Stoofpot samenstellen
Doe het aangebraden vlees terug in de pan. Voeg de wortelen, krieltjes en champignons toe. Roer alles goed door elkaar en breng aan de kook.
Stoven
Zet het vuur laag, doe het deksel schuin op de pan (zodat er wat stoom kan ontsnappen) en laat 2,5 tot 3 uur zachtjes sudderen tot het vlees boterzacht is. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon of water toe. Tip: Je kunt de pan ook in een voorverwarmde oven zetten op 160°C.
Afwerking en serveren
Proef en breng eventueel extra op smaak met peper en zout. Garneer met vers gehakte peterselie en eventueel wat verse tijm. Serveer met knapperig brood, aardappelpuree of een frisse salade.

Wijnadives:
Dit gerecht vraagt om een stevige, karaktervolle rode wijn. Kies bijvoorbeeld voor een **Bourgogne**, een **Merlot** of een **Malbec**. De diepe smaken van het stoofvlees en de wijnsaus komen prachtig tot hun recht met een wijn die voldoende body en zachte tannines heeft. Serveer dezelfde wijn die je in het gerecht gebruikt voor een perfecte harmonie.

Variaties op dit gerecht:
- **Extra groenten:** Voeg bleekselderij, pastinaak of knolselderij toe voor meer diepte en variatie.
- **Paddenstoelenmix:** Gebruik verschillende soorten paddenstoelen voor een rijkere smaak.
- **Vegetarisch:** Vervang het vlees door grote stukken paddenstoel, wortel, pastinaak en linzen. Gebruik groentebouillon en voeg eventueel wat gerookt paprikapoeder toe voor extra diepte.
- **Op smaak brengen:** Voeg een laurierblad of een stukje sinaasappelschil toe tijdens het stoven voor een subtiele twist.
- **Restjes:** Dit gerecht smaakt de volgende dag vaak nóg beter, dus maak gerust extra !

Sriracha-honing gehaktballetjes – Pittig, zoet en onweerstaanbaar

Laat je verleiden door deze sriracha-honing gehaktballetjes: een perfecte balans tussen zoet, pittig en fris, met een onweerstaanbare saus die elk feestje of diner tot een succes maakt. De combinatie van sappig vlees, kruidige saus en een vleugje limoen zorgt voor een ware smaakexplosie. Serveer ze als hoofdgerecht, snack of borrelhap. Gegarandeerd dat iedereen er nog eentje wil !

Ingrediënten:

- 1 kop sriracha hete chilisaus (bijv. Huy Fong)
- 1 kop honing
- 1/4 kop vers limoensap (ca. 2 limoenen)
- 900 g mager gehakt (rund, kip of gemengd)
- 1 kop panko broodkruimels
- 1/4 kop melk
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel koosjer zout
- 1 theelepel versgemalen peper
- 2 grote eieren

Bereiding:

Saus maken:
Meng de sriracha, honing en limoensap in een steelpan. Breng aan de kook en laat 2-3 minuten zachtjes pruttelen. Zet het vuur uit.

Gehaktballen maken:
Meng in een grote kom het gehakt, panko, melk, knoflookpoeder, uienpoeder, zout en peper. Voeg 1/4 kopje van de saus toe aan het gehaktmengsel en meng kort door elkaar. Voeg de eieren toe en meng tot alles net gemengd is (niet te lang, anders worden de balletjes taai).

Balletjes vormen:
Maak je handen licht vochtig en vorm gehaktballetjes van ongeveer 2 eetlepels per stuk.

Bakken:

- **Oven:** Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de gehaktballetjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 15-20 minuten tot ze gaar en lichtbruin zijn.
- **Pan:** Verhit een beetje olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in porties rondom bruin en gaar (ongeveer 8-10 minuten).

Saus toevoegen:
Doe de gebakken gehaktballetjes in een ovenschaal of pan. Giet de resterende saus erover.

- **Oven:** Zet nog 10 minuten in de oven zodat de saus goed intrekt.
- **Pan:** Laat de balletjes nog 5-10 minuten zachtjes sudderen in de saus tot alles goed bedekt en warm is.

Serveren:
Serveer direct en geniet!

Wijnadvies:
Deze pittig-zoete gehaktballetjes combineren uitstekend met een frisse, aromatische witte wijn zoals een **Riesling** of een **Gewürztraminer.** Deze wijnen hebben een lichte zoetheid en voldoende zuren om het pittige karakter van de sriracha te balanceren. Liever rood? Kies dan voor een fruitige **Pinot Noir,** die niet te zwaar is en mooi samengaat met het zoet en pittig van de saus.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Gebruik kip-, kalkoen- of vegetarisch gehakt voor een lichtere variant.
- **Saus:** Wil je de saus dikker? Laat deze wat langer inkoken tot de gewenste dikte.
- **Pit:** Pas de verhouding sriracha/honing aan naar smaak voor meer of minder pit.
- **Extra smaak:** Voeg fijngehakte koriander of lente-ui toe aan het gehaktmengsel.
- **Bijgerecht:** Serveer met gestoomde rijst, noedels of een frisse Aziatische salade.
- **Snack:** Maak kleinere balletjes voor een pittige borrelhap.

Steak met witlofsalade – Fris, elegant en vol smaak

Laat je verleiden door deze steak met witlofsalade: sappig, perfect gebakken vlees gecombineerd met een frisse, knapperige salade vol smaak en karakter. De zachte, romige dressing en het kruidige groen maken dit gerecht tot een ware traktatie – ideaal voor een feestelijk diner of een luxe lunch. Serveer met een goed glas wijn en geniet van elke hap. Dit is puur genieten, eenvoudig en toch bijzonder !

Ingrediënten:

Voor de steak:

- Steak naar keuze (bijvoorbeeld entrecote, ribeye of biefstuk)
- Takjes tijm en rozemarijn
- Peper en zout
- Olijfolie

Voor de witlofsalade:

- 2-3 stronkjes witlof
- 1 eetlepel kappertjes
- 2 eetlepels bladpeterselie, grof gehakt
- 2-3 eetlepels mayonaise
- 1-2 knoflookteentjes, fijngehakt
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

Steak bereiden

- Haal de steak minstens 30 minuten voor het bakken uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.
- Dep het vlees droog met keukenpapier en wrijf in met olijfolie, peper en zout.
- Verhit een grillpan of koekenpan op hoog vuur. Voeg de steak toe en bak aan beide kanten tot de gewenste gaarheid (medium-rare: ca. 2-3 minuten per kant, afhankelijk van de dikte).
- Voeg de tijm en rozemarijn toe aan de pan voor extra aroma.
- Laat de steak na het bakken 5 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Witlofsalade maken

- Snijd de witlof in dunne reepjes en doe in een kom.
- Voeg de kappertjes, bladpeterselie, mayonaise en knoflook toe.
- Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Zet de salade tot gebruik koel weg.

Serveren

- Snijd de steak in mooie plakken en serveer samen met de frisse witlofsalade.
- Garneer eventueel met extra peterselie en een partje citroen.

Wijnadvies:
Dit gerecht combineert prachtig met een elegante rode wijn zoals een **Pinot Noir** of een lichte **Merlot**. De frisse witlofsalade vraagt om een wijn met zachte tannines en een fruitig karakter. Liever wit? Kies dan voor een **droge Chardonnay** of een frisse **Sauvignon Blanc** – deze wijnen passen goed bij de lichte bitterheid van witlof en het romige van de mayonaise.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Probeer ook eens lamssteak of gegrilde kipfilet in plaats van rundvlees.
- **Salade:** Voeg stukjes appel, walnoten of blauwe kaas toe voor extra smaak en textuur.
- **Dressing:** Maak de salade lichter door de mayonaise deels te vervangen door yoghurt of crème fraîche.
- **Vegetarisch:** Serveer de witlofsalade met gegrilde portobello of halloumi als vleesvervanger.
- **Extra pit:** Voeg een snufje mosterd toe aan de salade voor een pittige twist.

Stoofpotje van varkenswangen met buikspek en bruin bier (4 personen)

Laat je verleiden door dit stoofpotje van varkenswangen met buikspek en bruin bier: boterzacht vlees, een diepe, aromatische saus en geroosterde groenten vol smaak. Dit gerecht is pure verwennerij en een absolute topper voor koude dagen of een feestelijk diner. De combinatie van trappistenbier, specerijen en langzaam gegaard vlees zorgt voor een onweerstaanbare smaakexplosie. Serveer met een goed glas rode wijn of een stevig bier en geniet van elke hap !

Ingrediënten:

- 1,2 kg varkenswangen
- 200 g buikspek
- 1 bussel witte rapen
- 1 bussel gele rapen
- 500 g vastkokende aardappelen
- 750 ml donker trappistenbier (bijv. Westmalle)
- 2 uien
- 1 bol knoflook (+ 1 teentje extra)
- 8 stengels bladpeterselie
- 8 takjes tijm
- 3 blaadjes laurier
- 3 stukjes steranijs
- 2 kruidnagels
- 4 jeneverbessen
- 2 el mosterd
- 2 el bloem
- 2 el boter
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereiding:

Vlees en stoofpot

- Verhit de boter in een grote pan. Kruid de varkenswangen met peper en zout en bak ze rondom bruin. Schep ze in een grote stoofpot.
- Snipper de uien en het extra teentje knoflook fijn. Snijd het buikspek in blokjes.
- Bak de uien, knoflook en buikspek in de pan van de varkenswangen en voeg toe aan het vlees in de stoofpot.
- Voeg de peterseliestengels, tijm, laurier, steranijs, jeneverbessen en kruidnagels toe.

- Bestuif het geheel met de bloem en laat even meebakken.
- Voeg het trappistenbier en de mosterd toe. Roer goed door.
- Zet het deksel op de pot en laat het geheel 3 uur zachtjes garen op laag vuur. Roer af en toe om.

Geroosterde groenten

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Schil de rapen en spoel de aardappelen. Snijd de groenten en aardappelen in partjes.
- Leg ze in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en kruid met peper, zout en de resterende tijm.
- Snijd de bol knoflook middendoor en leg tussen de groenten.
- Rooster de groenten 40 minuten in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn.

Serveren

- Serveer de varkenswangen met de geroosterde rapen en aardappelen. Garneer eventueel met extra peterselie.

Wijnadvies:

Dit stoofpotje vraagt om een krachtige rode wijn met voldoende frisheid en structuur. Denk aan een **Zuid-Franse Syrah**, een **Spaanse Rioja** of een **Italiaanse Primitivo**. De aardse tonen van het buikspek en de rijke saus combineren prachtig met deze wijnen. Liever bier ? Kies dan voor een **donker trappistenbier**, zoals in het gerecht, voor een perfecte pairing.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Vervang varkenswangen door runderschenkel of kipdij voor een andere twist.
- **Groenten:** Voeg pastinaak, wortel of knolselderij toe aan de geroosterde groenten.
- **Specerijen:** Experimenteer met extra kruiden zoals rozemarijn of salie.
- **Vegetarisch:** Maak een stoofpot van paddenstoelen, wortelgroenten en linzen, en gebruik groentebouillon en donker bier.
- **Bijgerecht:** Serveer met een frisse salade van veldsla en appel voor extra contrast.

Stroganoff-pannetje met gehaktballetjes (4 personen)

Laat je verleiden door dit Stroganoff-pannetje met gehaktballetjes: sappige balletjes in een romige, kruidige saus vol paprika en champignons. Dit gerecht is niet alleen makkelijk te maken, maar ook een gegarandeerde publieksfavoriet. Perfect voor een doordeweekse dag én feestelijk genoeg voor in het weekend. Zet de pan op tafel, schep royaal op en geniet – wedden dat de pan zo leeg is ?

Ingrediënten:

Voor de gehaktballetjes:

- 500 g rundergehakt
- 45 g paneermeel
- 2 eetlepels mosterd
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 ei
- Bosje platte peterselie, fijngehakt
- Zout en peper

Voor de stroganoffsaus:

- 2 paprika's (kleur naar keuze), in smalle repen
- 400 g champignons, in plakjes
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 70 g tomatenpuree (klein blikje)
- 1 runderbouillonblokje
- 200 ml kookroom
- 250 ml water
- Worcestersaus en tabasco (optioneel, voor extra pit)
- Eventueel aardappelzetmeel of maizena om te binden

Bereiding:

Gehaktballetjes maken:

- Doe het gehakt, paneermeel, mosterd, paprikapoeder, ei, de helft van de peterselie, zout en peper in een kom.
- Meng goed door elkaar en draai er circa 20 kleine gehaktballetjes van.

Balletjes bakken:

- Verhit een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes rondom goudbruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn; ze garen straks verder in de saus.
- Haal de balletjes uit de pan en zet apart.

Groenten en saus:

- Bak in het bakvet van de gehaktballetjes de paprika's, champignons, ui, knoflook en paprikapoeder op hoog vuur tot de groenten geslonken zijn.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak een minuut mee.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven, voeg het water en de kookroom toe. Voeg eventueel wat worcestersaus en tabasco toe voor extra pit.
- Breng aan de kook en zet het vuur laag.

Samenvoegen en garen:

- Voeg de gehaktballetjes toe aan de saus en doe het deksel op de pan.
- Laat 10 minuten zachtjes pruttelen tot de balletjes gaar zijn en de saus iets is ingedikt.
- Is de saus te dun? Bind hem dan met een papje van aardappelzetmeel of maizena.

Serveren:

- Bestrooi vlak voor het serveren met de rest van de peterselie.
- Serveer met gebakken aardappels, pasta, aardappelpuree, spätzle, stokbrood of aardappelkroketjes.

Wijnadvies:

Dit romige, kruidige gerecht combineert heerlijk met een soepele rode wijn zoals een **Merlot** of een **Spaanse Tempranillo**. De zachte tannines en het fruitige karakter passen perfect bij de stroganoffsaus. Liever wit ? Kies dan voor een **volle Chardonnay** of **een Pinot Gris**.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Gebruik kip- of kalkoengehakt voor een lichtere variant.
- **Vegetarisch:** Maak vegetarische balletjes of gebruik blokjes gebakken paddenstoel in plaats van gehakt.
- **Extra groenten:** Voeg blokjes courgette of wortel toe voor meer kleur en vitamines.
- **Pittig:** Voeg extra tabasco of een snufje cayennepeper toe voor meer pit.
- **Room:** Gebruik crème fraîche in plaats van kookroom voor een frissere saus.

Tournedos met knolselderpuree en pastinaakchips (4 personen)

Laat je verleiden door deze tournedos met knolselderpuree en pastinaakchips: boterzacht vlees, een fluweelzachte puree en knapperige groentechips zorgen samen voor een ware smaaksensatie. De frisse spinaziesalade maakt het geheel licht en elegant. Dit gerecht is een absolute showstopper voor een feestelijk diner of een romantisch etentje thuis. Eén hap en je bent verkocht – dit is pure verwennerij !

Ingrediënten:

Vlees & chips

- 4 tournedos (ossenhaas)
- 4 pastinaken
- Druivenpitolie (of andere neutrale olie)

Knolselderpuree

- 800 g aardappelen
- 1 knolselder
- Boter
- 1 eierdooier
- 200 ml room
- Snufje selderzout
- Peper

Spinaziesalade

- 100 g spinazie
- 1 handvol bladpeterselie
- 2 el olijfolie
- ½ tl graanmosterd
- 2 el rode wijnazijn
- 1 el zure room
- Zout en peper

Bereiding:

Knolselderpuree

- Schil de aardappelen, snijd in blokjes en kook gaar in gezouten water.
- Schil de knolselder, snijd in blokjes van 2 cm en kook 10 minuten in ruim water met een klontje gesmolten boter.
- Giet de aardappelen af, voeg toe aan de knolselder en pureer samen.

- Voeg een klontje boter, de room en de eierdooier toe. Meng krachtig tot een smeuïge puree.
- Kruid met selderzout en peper.

Pastinaakchips

- Snijd met een dunschiller de pastinaken in lange, dunne linten (gebruik de harde kern niet).
- Verhit druivenpitolie in een braadpan en bak de linten krokant.
- Laat uitlekken op keukenpapier en houd warm.

Spinaziesalade

- Meng spinazie en peterselieblaadjes in een kom.
- Klop een vinaigrette van olijfolie, mosterd, wijnazijn en zure room. Kruid met zout en peper.
- Meng de vinaigrette door de salade vlak voor het serveren.

Tournedos bakken

- Laat het vlees 10 minuten op kamertemperatuur komen.
- Bak de tournedos in een hete pan 2 minuten per kant voor medium-rare (langer voor meer garing).
- Laat het vlees 2 minuten rusten onder folie. Kruid met peper en zout en snijd in dikke plakken.

Serveren

- Verdeel de knolselderpuree over de borden, leg de tournedos erop, garneer met pastinaakchips en serveer met de spinaziesalade.

Wijnadvies:

Dit elegante gerecht vraagt om een krachtige, maar verfijnde rode wijn. Kies bijvoorbeeld voor een klassieke **Bordeaux**, een mooie **Saint-Émilion** of een elegante **Pinot Noir**. De aardse tonen van knolselder en pastinaak combineren prachtig met het zachte, sappige vlees en de frisse salade. Liever wit ? Ga dan voor een rijke, **houtgerijpte Chardonnay**.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Vervang tournedos door entrecote, lamsfilet of eendenborst.
- **Puree:** Voeg een beetje truffelolie toe aan de knolselderpuree voor extra luxe.
- **Chips:** Maak chips van zoete aardappel of wortel voor een andere twist.
- **Salade:** Voeg wat geroosterde noten of stukjes appel toe aan de spinaziesalade.
- **Vegetarisch:** Serveer met gebakken portobello of een krokante groenteburger in plaats van vlees.

Varkensgebraad met krokant zwoerd (“Crackle”) (8 personen)

Laat je verleiden door dit varkensgebraad met crackle: sappig, vol smaak en met een onweerstaanbaar krokant zwoerd. Het geheim zit in het goed drogen, royaal zouten en heet afbakken. Dit gerecht is een absolute showstopper voor feestdagen of een uitgebreid familiediner. Eén hap en je bent verkocht – het knapperige zwoerd en het malse vlees zorgen gegarandeerd voor blije gezichten aan tafel !

Ingrediënten:

- 2 kg varkensschouder of -kont zonder been, met zwoerd
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 1/4 kop olijfolie
- Zeezout

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwijder alle verpakking van het vlees.
- Leg het vlees met de zwoerdzijde omhoog, onbedekt, in een schaal.
- Laat het minstens 1 uur (liefst een hele nacht) drogen in de koelkast. Dit zorgt voor extra krokant zwoerd.

Op kamertemperatuur brengen

- Haal het vlees 1 à 2 uur voor het braden uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur kan komen.

Oven voorverwarmen

- Verwarm de oven voor op 240°C.

Zwoerd insnijden en drogen

- Snijd het zwoerd met een scherp mes in ruitjes of stroken van ongeveer 2,5 cm breed.
- Dep de huid grondig droog met keukenpapier.

Kruiden en inwrijven

- Leg het vlees met de huid naar beneden.
- Wrijf het vlees in met knoflookpoeder en ongeveer 1 theelepel zout.
- Besprenkel het geheel met olijfolie en wrijf goed in, zowel het vlees als de huid.
- Bestrooi de huid royaal met zeezout (ongeveer 1 eetlepel).

Braden

- Leg het vlees in een braadslee met de huid naar boven.
- Rooster 50 minuten op 240°C, tot het zwoerd begint te kraken.
- Verlaag de temperatuur naar 180°C en rooster nog 1 tot 1,5 uur, afhankelijk van de gewenste gaarheid.

Crackle afmaken

- Verhoog de oventemperatuur opnieuw tot 230°C.
- Rooster nog 10 minuten tot het zwoerd goudbruin en knapperig is en het vlees volledig gaar.

Gaarheid controleren

- Prik met een mes in het dikste deel van het vlees. Als het sap helder is, is het vlees gaar.
- Of gebruik een vleesthermometer: het vlees is gaar bij 71°C.

Rusttijd

- Haal het vlees uit de oven en laat 15 minuten rusten voor het aansnijden.

Serveren

- Snijd het vlees in mooie plakken en serveer met je favoriete bijgerechten. Geniet van het knapperige zwoerd!

Wijnadvies:

Dit rijke, sappige varkensgebraad met krokant zwoerd vraagt om een wijn met voldoende frisheid en structuur. Kies bijvoorbeeld voor een **Duitse Riesling** (droog of halfdroog), een **Pinot Noir** uit de Bourgogne of een sappige **Spaanse Tempranillo**. Deze wijnen hebben genoeg zuren om het vet te balanceren en brengen het beste in het vlees naar boven. Liever wit ? Een volle **Chardonnay** met lichte houttoets past ook uitstekend.

Variatie op dit gerecht:

- **Kruiden:** Voeg rozemarijn, tijm of venkelzaad toe aan het zoutmengsel voor extra aroma.
- **Glazuur:** Bestrijk het vlees tijdens het laatste halfuur met een mengsel van honing en mosterd voor een licht zoete toets.
- **Vulling:** Maak inkepingen in het vlees en vul met plakjes knoflook en verse kruiden.
- **Bijgerechten:** Serveer met geroosterde aardappelen, appelmoes, rode kool of een frisse salade.
- **Restjes:** Maak de volgende dag pulled pork sandwiches van het overgebleven vlees.

Varkenshaas uit de oven met truffelpesto, spek en champignonsaus (4 personen)

Dit gerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van verfijnde smaken. De combinatie van sappige varkenshaas, aromatische truffelpesto, knapperig spek en romige champignonsaus zorgt voor een feestelijk diner dat indruk maakt. Serveer met een mooie wijn en geniet van een culinaire avond vol comfort en luxe!

Ingrediënten:

- 2 varkenshaasjes
- 1 potje truffelpesto (of truffeltapenade)
- 150 g gerookt ontbijtspek
- 500 g champignons, schoongeborsteld en in vieren gesneden
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 250 ml room (kookroom of slagroom)
- 30 g geraspte Parmezaan
- Paar takjes verse tijm
- Vloeibare bakboter
- Zout en peper

Bereiding:

Oven voorverwarmen & voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet de ovenschaal licht in met boter of olie.

Varkenshaas vullen & omwikkelen

- Snijd de varkenshaasjes over de lengte open (niet helemaal doorsnijden).
- Vul de opening royaal met truffelpesto.
- Klap de varkenshaasjes weer dicht en bestrooi ze met zout en peper.
- Wikkel de varkenshaasjes volledig in het ontbijtspek.

Aanbraden

- Verhit een koekenpan met een scheutje vloeibare bakboter.
- Bak de varkenshaasjes rondom goudbruin (ca. 2-3 minuten per kant).
- Leg ze daarna in de ovenschaal.

Champignonsaus maken

- Bak de champignons in dezelfde pan tot het vocht verdampt is.
- Voeg de sjalot en knoflook toe en bak kort mee.
- Optioneel: blus af met een scheutje droge witte wijn voor extra diepte.
- Voeg de room toe, breng op smaak met zout, peper en tijm.
- Laat de saus enkele minuten zachtjes pruttelen.
- Verwijder de takjes tijm.

Afmaken & bakken

- Schenk de champignonsaus over de varkenshaasjes in de ovenschaal.
- Bestrooi met Parmezaan.
- Bak 12-15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is en het vlees rosé is (kerntemperatuur 63°C).

Serveren

- Laat het vlees 5 minuten rusten buiten de oven.
- Snijd in mooie plakken.
- Serveer met de champignonroomsaus en garneer met verse tijm.

Tips:

- Gebruik een kernthermometer voor perfect rosé vlees.
- Laat het vlees altijd even rusten na het bakken, zo blijven de sappen behouden.
- Maak de saus extra luxe door een scheutje truffelolie toe te voegen.
- Serveer met gebakken aardappels, sperziebonen, broccoli en een frisse groene salade voor een complete maaltijd.

Wijnadvies:

Bij dit gerecht past een elegante rode wijn, zoals een Pinot Noir of een lichte Merlot. De aardse tonen van truffel en champignons combineren prachtig met deze wijnen. Liever wit? Kies dan voor een volle Chardonnay met lichte houtlagering.

Variatie op dit gerecht:

- **Vlees:** Vervang varkenshaas door kipfilet of kalkoenfilet voor een lichtere variant.
- **Vegetarisch:** Gebruik grote portobello's, vul ze met truffelpesto en omwikkel met vegetarisch spek.
- **Saus:** Voeg extra paddenstoelen toe, zoals shiitake of oesterzwammen, voor meer umami.
- **Kaas:** Probeer eens Gruyère of oude kaas in plaats van Parmezaan voor een andere smaakbeleving.

Varkenskoteletten uit de oven met wijn, knoflook en rozemarijn
(4 personen)

Deze varkenskoteletten zijn het ultieme comfort food met een vleugje elegantie. De combinatie van sappig vlees, geurige rozemarijn en een zachte wijnsaus maakt dit gerecht onweerstaanbaar. Perfect voor een doordeweekse verwennerij, maar ook een echte blikvanger op een feestelijk diner. Eén hap en je bent verkocht !

Ingrediënten:

- 4 varkenskoteletten (ca. 2 cm dik)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 takje rozemarijn
- 200 ml kippenbouillon
- 100 ml droge witte wijn
- Zout en versgemalen peper

Bereiding:

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Dep de varkenskoteletten droog met keukenpapier.
- Kruid de koteletten royaal met zout en peper aan beide zijden.

Aanbraden

- Verhit de olijfolie in een ovenbestendige schaal of pan op middelhoog vuur.
- Bak de varkenskoteletten aan beide kanten goudbruin (ongeveer 2-3 minuten per kant).

Smaak toevoegen

- Voeg de fijngehakte knoflook en het takje rozemarijn toe aan de pan.
- Bak kort mee tot de knoflook begint te geuren (let op dat de knoflook niet verbrandt).

Blussen

- Giet de witte wijn en kippenbouillon in de schaal.
- Laat het geheel even zachtjes pruttelen zodat de smaken zich goed mengen.

Oven

- Zet de schaal in de voorverwarmde oven.
- Laat de koteletten in circa 20 minuten gaar worden; ze blijven zo sappig en vol smaak.

Serveren

- Haal de schaal uit de oven en laat het vlees 5 minuten rusten.
- Serveer de koteletten met het kookvocht als saus.

Tips:

- Gebruik een kernthermometer: varkensvlees is perfect gaar bij 63-65°C.
- Laat het vlees altijd even rusten na het bakken, zo blijven de sappen behouden.
- Voeg aan het einde een klontje koude boter toe aan de saus voor extra glans en smaak.
- Serveer met gebakken aardappeltjes, gegrilde groenten of een frisse salade.

Wijnadvies:

- Droge witte wijn: Een **Chardonnay** met lichte houttonen of een frisse **Sauvignon Blanc** past uitstekend bij de subtiele smaken van dit gerecht.
- Rode optie: Liever rood ? Kies dan voor een elegante **Pinot N**oir; deze combineert mooi met het sappige vlees en de kruidige saus.

Variatie op dit gerecht:

- **Romige twist:** Voeg 100 ml room toe aan de saus voor een rijke, fluweelzachte smaak.
- **Mediterraans:** Voeg olijven, zongedroogde tomaten en een snufje oregano toe voor een zuiderse touch.
- **Zoet-hartig:** Voeg een eetlepel honing en een scheutje balsamico toe aan de saus voor een verrassende smaakcombinatie.

Varkensribbetjes in glazen pot met pittige saus en aardappelen
(4 personen)

Stel je voor: malse ribbetjes, langzaam gegaard in een glazen pot, doordrenkt met een pittige saus en een vleugje koffie voor die diepe, rijke smaak. Gecombineerd met romige mozzarella-aardappelen uit de oven is dit gerecht pure verwennerij. Een hap en je bent verkocht – dit wil je proeven !

Ingrediënten:

- 1 kg varkensribbetjes
- 4 eetlepels ketchup met chili
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel mosterd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 150 ml sterke koffie
- 2 grote uien, in ringen
- 4 grote aardappelen
- 200 g mozzarella, in plakjes

Bereiding:

Voorbereiden

- Snijd de uien in dunne ringen en leg ze onderin een hittebestendige glazen pot.

Marinade maken

- Meng ketchup met chili, sojasaus, mosterd, knoflook, zout en peper in een kom.

Ribbetjes marineren

- Wrijf de varkensribbetjes royaal in met de saus.
- Leg de ribbetjes bovenop de uien in de glazen pot.

Koffie toevoegen

- Giet de koffie over de ribben.
- Dek de pot af met aluminiumfolie.

Au bain-marie garen

- Plaats de glazen pot in een grote kookpan met water (au bain-marie).
- Laat 30 minuten zacht koken.

Aardappelen voorbereiden

- Snijd de aardappelen in, maar niet helemaal door.
- Vul de inkepingen met plakjes mozzarella.
- Wikkel elke aardappel in aluminiumfolie.

Ovenbereiding

- Zet de glazen pot op een bakplaat.
- Leg de ingepakte aardappelen ernaast.
- Bak alles 50 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

Serveren

- Serveer de ribben met de sappige uien en het kookvocht als saus.
- Geef de smeuïge mozzarella-aardappelen erbij.

Tips:

- Gebruik een stevige glazen pot die hittebestendig is, bijvoorbeeld een weckpot of een Pyrex schaal met deksel.
- Marineer de ribbetjes eventueel een paar uur van tevoren voor extra smaak.
- Controleer of de ribbetjes goed gaar zijn: ze moeten makkelijk van het bot loskomen.
- Voeg verse kruiden toe zoals tijm of rozemarijn voor extra aroma.
- Serveer met een frisse salade of gegrilde groenten voor een complete maaltijd.

Wijnadvies:

- **Rood:** Een Malbec of **Zinfandel** past perfect bij de pittige, hartige smaken van de ribben.
- **Alternatief:** Een krachtige **rosé uit de Provence** biedt een frisse tegenhanger bij het rijke gerecht.

Variatie op dit gerecht:

- **Zoet-pittig:** Voeg een eetlepel honing toe aan de saus voor een subtiele zoete toets.
- **Smokey twist:** Gebruik gerookte paprikapoeder of een scheutje whisky in de marinade voor een rokerige smaak.
- **Vegetarisch alternatief:** Vervang de ribben door stevige portobello's en bereid ze op dezelfde manier.

Witlof in ham met knolselderpuree en botersausje van noten en peterselie (2-3 personen)

Dit gerecht combineert het zachte, romige van knolselder- puree met de hartige smaak van ham en de frisse bitterheid van witlof. Het botersausje met noten en peterselie zorgt voor een verrassende crunch en een aromatische finishing touch. Een elegant, verwarmend gerecht dat perfect past bij een gezellige avond thuis – elke hap is een feestje voor je smaakpapillen !

Ingrediënten:

- 3 dikke stronkjes witlof
- 300 g knolselderij
- 6 plakjes rauwe ham (bijvoorbeeld Serranoham of Prosciutto)
- 50 g geroosterde hazelnoten
- 1 flinke bos krulpeterselie
- Boter of kokosvet
- Peper en zout

Bereiding:

Knolselderpuree maken

- Schil de knolselderij en snijd in grove stukken.
- Stoof de knolselderij in een pan met een klontje boter of kokosvet en een scheutje water.
- Kruid met peper en zout.
- Laat de knolselderij op laag vuur gaar worden (ca. 15-20 minuten).
- Pureer tot een grove puree met een stamper of staafmixer.

Witlof in ham bereiden

- Halveer de stronkjes witlof in de lengte.
- Wikkel om elk half stronkje een plakje ham.
- Verhit wat boter of kokosvet in een pan.
- Leg de witlofstronkjes met ham in de pan, dek af en stoof ca. 20 minuten op middelhoog vuur tot de witlof zacht is.

Botersausje maken

- Hak de hazelnoten en peterselie grof.
- Smelt een klontje boter in een kleine pan.
- Stoof de hazelnoten en peterselie kort in de boter tot ze geuren.

Serveren

- Schep de knolselderpuree op een groot bord.
- Leg de witlofstronkjes erop.
- Lepel het botersausje van noten en peterselie erover.
- Serveer direct.

Tips

- Gebruik verse, stevige witlof voor het beste resultaat.
- Rooster de hazelnoten kort in een droge pan voor extra smaak.
- Voeg een scheutje citroensap toe aan de puree voor een frisse toets.
- Maak het gerecht vegetarisch door de ham te vervangen door gegrilde auberginepLakjes.
- Serveer met een frisse groene salade of aardappelpuree als bijgerecht.

Wijnadvies

- Kies voor een frisse, droge witte wijn zoals een **Sauvignon Blanc** of een **Pinot Grigio**. Deze wijnen passen goed bij de licht bittere smaak van witlof en het romige van de puree.
- Liever rood ? Ga dan voor een lichte, fruitige rode wijn zoals een **Beaujolais**.

Variatie op dit gerecht:

- **Noten:** Vervang hazelnoten door walnoten of amandelen voor een andere smaak.
- **Ham:** Gebruik gerookte zalm in plaats van ham voor een luxe twist.
- **Puree:** Voeg een aardappel toe aan de knolselderij voor een zachtere puree.
- **Kruiden:** Experimenteer met verse bieslook of dragon in het botersausje.

Zoete aardappel rocambole met gehakt

Dit gerecht is een echte blikvanger en smaakmaker. Het combineert comfortfood met een elegante presentatie, waardoor het ideaal is voor feestelijke diners of om indruk te maken op gasten. De balans tussen zoet en hartig maakt het onweerstaanbaar – een gerecht dat gegarandeerd een plek verdient in jouw favoriete receptenlijst.

Ingrediënten:

Voor de basis:

- 4 koppen gekookte en geprakte zoete aardappel (ca. 800 g)
- 2 eetlepels boter
- 60 ml melk
- Zout en peper naar smaak

Voor de vulling:

- 500 g rundergehakt (of alternatief)
- 1/4 kopje fijngehakte peterselie
- 1/4 kopje geraspte Parmezaanse kaas
- 1/4 kopje paneermeel

Optioneel voor de topping:

- Extra geraspte kaas
- Gesmolten boter of olijfolie

Bereiding:

Puree maken

- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Kook de blokjes in ruim water tot ze zacht zijn (ca. 15-20 minuten).
- Giet af en pureer tot een gladde massa.
- Voeg boter, melk, zout en peper toe en meng tot een romige puree.

Vulling bereiden

- Bak het gehakt in een droge pan op middelhoog vuur tot het mooi bruin is.
- Laat het gehakt uitlekken op keukenpapier.
- Meng het gehakt met peterselie, Parmezaanse kaas en paneermeel.

Rocambole vormen

- Leg een schone keukendoek of een vel plasticfolie op het werkblad.
- Spreid de zoete aardappelpuree uit tot een rechthoekige laag van ongeveer 1,5 cm dik.
- Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de puree.

- Rol met behulp van de doek of folie de puree voorzichtig op tot een stevige cilinder.

Bakken

- Leg de rol in een ingevette ovenschaal.
- Bestrijk met gesmolten boter of olijfolie en bestrooi eventueel met extra kaas.
- Bak in een voorverwarmde oven op 190°C gedurende 20-25 minuten tot de bovenkant goudbruin is.

Serveren

- Laat de rocambole 5 minuten rusten na het bakken.
- Snijd in mooie plakken en serveer direct.

Tips:

- Gebruik een aardappelstamper of pureeknijper voor een extra gladde puree.
- Marineer het gehakt vooraf met kruiden zoals knoflookpoeder, gerookte paprika of een snufje nootmuskaat voor meer diepte.
- Voor een krokante buitenkant: bestrijk de rol royaal met gesmolten boter voor het bakken.
- Maak het gerecht een dag van tevoren en bak het af vlak voor het serveren.

Wijnadvies:

- **Rood:** Een soepele rode wijn zoals **Pinot Noir** of **Merlot** past uitstekend bij de hartige vulling en de zoete aardappel.
- **Wit:** Een volle witte wijn zoals **Chardonnay** combineert mooi met de romige aardappel en Parmezaan.

Variaties

- **Vegetarisch:** Vervang het gehakt door een mengsel van linzen, champignons en walnoten.
- **Mediterraan:** Voeg olijven, zongedroogde tomaten en feta toe aan de vulling.
- **Pittig:** Meng chilivlokken of jalapeño door het gehakt voor een pittige kick.
- **Kaastopper:** Bedek de rol met een laag mozzarella en gratineer voor een extra smeuïge korst.

Zoetzure varkensvlees

Dit zoetzure varkensvlees is een echte klassieker: krokant gefrituurd vlees, omhuld met een glanzende, zoetzure saus en knapperige groenten. De combinatie van ananas, paprika en een vleugje honing zorgt voor een onweerstaanbare balans tussen zoet, zuur en hartig. Serveer met gestoomde rijst en een frisse salade voor een feestelijke maaltijd waar iedereen blij van wordt !

Ingrediënten:

Voor de saus:

- 3 eetlepels honing
- 6 eetlepels rijstazijn
- 4 theelepels sojasaus
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel maïzena
- 2 eetlepels water

Voor het varkensvlees:

- 680 g varkenshaas, in blokjes van 2,5 cm
- 1 theelepel zout (verdeeld)
- 1/4 theelepel zwarte peper (verdeeld)
- 1/4 kop bloem
- 1/3 kop maïzena
- 2 grote eieren
- 2 koppen + 1 eetlepel plantaardige olie (om te frituren)
- 1 eetlepel gehakte knoflook
- 1 kop gesnipperde witte ui (in stukken van 2 cm)
- 1 kop rode paprika (in stukken van 2 cm)
- 1 kop groene paprika (in stukken van 2 cm)
- 1 kop ananasstukjes (in stukken van 2 cm)
- 2 eetlepels gesneden groene ui
- 1/4 theelepel sesamzaad

Bereiding:

Zoetzure saus maken

- Meng in een middelgrote kom de honing, rijstazijn, sojasaus en tomatenpuree.
- Zet apart.
- Meng in een kleine kom 1 eetlepel maïzena met 2 eetlepels water tot een glad papje (slurry).

Varkensvlees voorbereiden

- Breng het vlees op smaak met de helft van het zout en peper.
- Meng in een ondiepe schaal de bloem en maïzena.
- Klop de eieren los in een aparte schaal.
- Haal elk stukje varkensvlees eerst door het bloemmengsel, dan door het ei, en daarna nogmaals door het bloemmengsel.

Varkensvlees frituren

- Verhit 2 koppen olie in een wok of diepe pan tot 177°C.
- Bak het varkensvlees in 2-3 porties goudbruin en gaar (ca. 5-7 minuten per portie).
- Laat uitlekken op keukenpapier.

Groenten en saus

- Giet de olie uit de wok en maak schoon met keukenpapier.
- Verhit 1 eetlepel olie in de wok.
- Voeg knoflook en ui toe, roerbak 30 seconden.
- Voeg de paprika's toe, roerbak 1 minuut.
- Voeg de ananas toe, roerbak 1 minuut.

Alles samenvoegen

- Voeg het gefrituurde varkensvlees en de zoetzure saus toe aan de wok.
- Breng de saus aan de kook.
- Voeg de maïzena-slurry toe en roer tot de saus dikker wordt (ca. 1 minuut).
- Zorg dat het vlees goed bedekt is met de saus.

Serveren

- Garneer met groene ui en sesamzaad.
- Serveer direct, bijvoorbeeld met rijst.

Tips:

- Zorg dat de olie heet genoeg is voordat je het vlees frituurt, anders wordt het niet krokant.
- Gebruik verse ananas voor extra smaak en frisheid.
- Je kunt de groenten naar smaak variëren, bijvoorbeeld met wortel, courgette of sugar snaps.
- Maak het gerecht extra pittig door een beetje chilivlokken toe te voegen aan de saus.

Wijnadvies:

- **Wit:** Kies voor een aromatische witte wijn zoals Riesling of Gewürztraminer. Deze wijnen passen goed bij het zoetzure karakter van het gerecht.
- **Rood:** Een lichte rode wijn zoals Pinot Noir kan ook, vooral als je het gerecht wat pittiger maakt.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang het varkensvlees door blokjes tofu of tempeh en bereid op dezelfde manier.
- **Fruitig:** Voeg naast ananas ook stukjes mango toe voor een tropische twist.
- **Noten:** Strooi wat geroosterde cashewnoten over het gerecht voor extra bite.
- **Minder zoet:** Verminder de hoeveelheid honing als je het gerecht minder zoet wilt.

Zomerse salade met ribbetjes (4 personen)

Deze zomerse salade met ribbetjes is een ware traktatie: sappig gegrild vlees, knapperige groenten, frisse frambozen en een aromatische vinaigrette. Perfect voor een zonnige dag, een barbecue met vrienden of een feestelijk diner in de tuin. De combinatie van zoet, hartig en fris maakt dit gerecht onweerstaanbaar – een absolute aanrader voor iedereen die van zomerse smaken houdt.

Ingrediënten:

Voor de salade:

- 2 kg varkensribben
- 300 g groene boontjes
- 150 g frambozen
- 500 g krielaardappelen
- 100 g rucola
- 2 el frambozenazijn
- 4 el olijfolie
- 2 el bladpeterselie (fijngehakt)
- Peper en zout

Voor de marinade:

- 200 ml ketchup
- 6 el honing
- 3 el wittewijnazijn
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 1 el sesamolie
- 2 el sojasaus
- 1 kl mosterd
- 0,5 kl gerookt paprikapoeder

Bereiding:

Marinade maken

- Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom.
- Bestrijk de ribbetjes royaal met de marinade.
- Laat minimaal 15 minuten intrekken (langer mag, voor meer smaak).
- Bewaar de rest van de marinade in een afsluitbare pot.

Krieltjes koken

- Spoel de krieltjes en halveer ze.
- Kook ze 10-12 minuten in gezouten water tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en laat even uitdampen.

Boontjes blancheren

- Kook de boontjes 4 minuten in kokend gezouten water.
- Giet af en spoel direct onder koud stromend water (zo blijven ze mooi groen en knapperig).

Ribbetjes grillen (BBQ of oven)

- Vet het rooster licht in met olie om aankleven te voorkomen.
- Leg de gemarineerde ribbetjes op het hete rooster.
- Grill ze 2-3 minuten per kant op hoog vuur.
- Leg ze daarna op een hoger rooster of in een minder hete zone.
- Bestrijk regelmatig met de overgebleven marinade en draai de ribbetjes geregeld om.
- Grill in totaal ongeveer 15 minuten. Gebruik eventueel een aluminium bakje onder het rooster om druipende marinade op te vangen.

Groenten grillen

- Grill de boontjes en krieltjes kort mee op de BBQ, in de laatste 5 minuten van de ribbetjes.

Vinaigrette maken

- Meng frambozenazijn, mosterd, bladpeterselie en olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

Salade samenstellen

- Doe rucola, boontjes en krieltjes in een grote schaal.
- Snijd de ribbetjes in porties.
- Verdeel de vinaigrette over de salade en leg de ribbetjes eromheen.
- Werk af met de frambozen.

Serveeradvies

- Serveer deze zomerse salade direct, eventueel met extra frambozenazijn of een stukje stokbrood.

Tips:

- Marineer de ribbetjes gerust een paar uur van tevoren voor extra smaak.
- Gebruik verse frambozen voor een frisse, zomerse toets.
- Blancheer de boontjes niet te lang, zodat ze knapperig blijven.
- Grill de krieltjes kort voor een krokant korstje.
- Voeg eventueel wat geroosterde noten toe voor extra bite.

Wijnadvies:

- **Rosé:** Een frisse, fruitige rosé uit de Provence past perfect bij de zomerse smaken en het zoet-hartige van de ribbetjes.
- **Wit:** Een aromatische Sauvignon Blanc of Pinot Grigio combineert mooi met de frambozen en vinaigrette.
- **Rood:** Een lichte rode wijn zoals een Beaujolais kan ook, vooral als je van rood houdt bij gegrild vlees.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Vervang de ribbetjes door gegrilde halloumi of gemarineerde tofu.
- **Fruitig:** Voeg stukjes mango of perzik toe aan de salade voor een tropische twist.
- **Pittig:** Voeg een snufje chilivlokken toe aan de marinade voor extra pit.
- **Groenten:** Wissel af met gegrilde courgette, paprika of asperges.

Zuiders gehaktbrood in de oven (4 pesonen)

Dit gehaktbrood is ideaal voor een gezellige avond: eenvoudig te maken, vol zuiderse smaken en makkelijk te combineren met wijn en bijgerechten.

Ingrediënten:

- 600 g gemengd gehakt (rund/varken)
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 courgette, in kleine blokjes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 80 g zongedroogde tomaten, fijngehakt
- 80 g zwarte olijven zonder pit, in ringetjes
- 2 eieren
- 50 g paneermeel
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- 1 el oregano (gedroogd of vers)
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- Olijfolie om te bakken

Voorbereiding:

- Oven voorverwarmen: Zet de oven op 180 °C (boven- en onderwarmte).
- Groenten bakken: Verhit een scheut olijfolie in een pan. Fruit ui en knoflook glazig, voeg paprika en courgette toe en bak kort tot ze wat zachter zijn. Laat afkoelen.
- Meng gehaktbasis: Doe het gehakt in een grote kom. Voeg de gebakken groenten, zongedroogde tomaten, olijven, eieren, paneermeel, Parmezaan, peterselie, oregano en paprikapoeder toe. Breng royaal op smaak met zout en peper.
- Vorm het brood: Meng alles goed met de handen en vorm een stevige broodvorm. Leg het gehaktbrood op een met bakpapier beklede ovenschaal.

Bereiding:

- Bakken: Zet het gehaktbrood in de oven en bak 45–55 minuten, tot het mooi goudbruin is en gaar vanbinnen.
- Rusttijd: Laat het gehaktbrood 10 minuten rusten buiten de oven voordat je het aansnijdt. Zo blijft het sappig.

Serveeradvies:

- Snijd in dikke plakken en serveer met een frisse salade (rucola, kerstomaatjes, balsamico).
- Lekker met geroosterde aardappeltjes of een stuk ciabatta.

Tips:

- Voeg wat feta of geitenkaasblokjes toe voor extra zuiderse pit.
- Maak een topping van tomatensaus met basilicum en giet die de laatste 15 minuten over het gehaktbrood.
- Voor een lichtere versie: vervang een deel van het gehakt door linzen of kikkererwtenpuree.

Wijnadvies:

- een kruidige rode wijn zoals een **Zuid-Franse Côtes du Rhône** of een **Spaanse Rioja** past perfect bij de mediterrane smaken.

Hindegehaktballetjes met kaas in saus

Laat je verleiden door deze smeuïge wildballetjes, gevuld met smeltende kaas en omhuld door een fluweelzachte wijnsaus. De geur van gebakken ui, de rijke smaak van wild en de krokante kaaskorst uit de oven maken dit gerecht onweerstaanbaar.

Ingrediënten:

Voor de balletjes:

- 500 g hindegehakt (of everzwijn, ree, enz.)
- 50 g paneermeel
- 1 ei
- 1 tl uipoeder
- 1 tl fijngehakte peterselie
- 300 g geraspte emmentaler
- 1 el plantaardige olie
- Zout en peper

Voor de saus:

- 4 el boter
- 2 uien, in dunne ringen
- 1 tl suiker
- 50 ml witte wijn
- 3 el bloem
- 400 ml groentebouillon
- 50 ml rode wijn
- Zeezout en peper

Voor de afwerking:

- 200 g geraspte Parmezaan
- 100 g geraspte emmentaler
- 100 g geraspte provolone
- Enkele takjes verse tijm

Bereiding:

Voorbereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng het gehakt met paneermeel, ei, uipoeder, peterselie, zout en peper. Kneed goed door.
- Vorm kleine balletjes van het gehaktmengsel. Druk in elk balletje een beetje geraspte emmentaler en sluit goed af.

Bakken:

- Verhit de olie in een pan en bak de balletjes rondom goudbruin. Haal ze uit de pan en zet apart.

Saus maken:

- Smelt 2 el boter in een braadpan. Voeg de uien en suiker toe en laat op laag vuur karamelliseren.
- Blus af met de witte wijn en laat kort inkoken.
- Voeg de resterende boter toe, strooi de bloem erover en roer goed door.
- Giet de bouillon en rode wijn erbij, breng op smaak met zout en peper en laat de saus indikken.

Samenstellen:

- Leg de gehaktballetjes in de saus en laat 10 minuten zachtjes sudderen.
- Schep alles in een ruime ovenschaal. Bestrooi met Parmezaan, emmentaler en provolone.

Oven:

- Zet de schaal 5 à 8 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Werk af met verse tijm.

Serveren:

- Serveer met pastinaakpuree of een andere winterse puree naar keuze.

Tips:

- Gebruik gerust ander wildgehakt zoals everzwijn of ree voor een andere smaakbeleving.
- Voeg een snufje nootmuskaat toe aan het gehakt voor extra diepte.
- Maak de balletjes vooraf en bewaar ze afgedekt in de koelkast tot gebruik.
- De saus kan ook met een scheutje room worden verrijkt voor een romiger resultaat.
- Serveer met geroosterde wintergroenten voor een feestelijk effect.

Wijnadvies:

Bij dit rijke wildgerecht past een krachtige rode wijn, zoals een **Pinot Noir** of een **Syrah**. Deze wijnen hebben voldoende body om het wild en de kazen te ondersteunen, zonder het gerecht te overheersen.

Variatie op dit gerecht:

- **Vegetarisch:** Gebruik vegetarisch gehakt en vervang de bouillon door groentebouillon.
- **Andere kazen:** Probeer eens Gruyère of Comté in plaats van emmentaler voor een andere smaak.
- **Extra kruiden:** Voeg rozemarijn of salie toe aan het gehakt voor een kruidige twist.
- **Pittig:** Meng wat chilivlokken door het gehakt voor een subtiele pit.

Escalope van fazant à la Normande (4 personen)

Dit gerecht is een feestelijke klassieker uit de Normandische keuken: verfijnd, licht zoet door de appel en toch stevig dankzij de romige saus. Perfect voor een herfst- of winterdiner wanneer je indruk wil maken op je gasten. Zet het op tafel met een glas Chardonnay en je hebt meteen een culinaire belevenis die warmte en gezelligheid uitstraalt.

Ingrediënten:

- 4 fazantenfilets (escalopes)
- 2 el boter
- 1 el olie
- 1 sjalot, fijngehakt
- 150 g champignons, in plakjes
- 100 ml calvados (appelbrandewijn)
- 200 ml room
- 1 appel (bij voorkeur Jonagold), in dunne schijfjes
- Peper en zout
- Verse peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Voorbereiding van de fazant:

- Dep de filets droog en kruid ze met peper en zout.
- Verhit boter en olie in een pan en bak de filets kort aan beide zijden goudbruin.
- Haal ze uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Maak de saus:

- Fruit de sjalot in dezelfde pan tot glazig.
- Voeg de champignons toe en bak ze kort mee.
- Blus met calvados en laat de alcohol verdampen.
- Voeg de room toe en laat zachtjes inkoken tot een romige saus.

Voeg de appel toe:

- Bak de appelschijfjes apart in een beetje boter tot ze licht karamelliseren.
- Voeg ze samen met de fazant terug in de pan en laat nog enkele minuten sudderen zodat de smaken versmelten.

Afwerking:

- Bestrooi met verse peterselie.

- Serveer meteen met aardappelpuree of kroketjes.

Tips:

- Timing: Bak de fazant niet te lang, anders wordt het vlees droog. Kort aanbraden en daarna zacht laten garen in de saus is ideaal.
- Voorbereiding: Je kan de saus vooraf maken en vlak voor het serveren enkel de fazant en appel toevoegen.
- Serveren: Dit gerecht komt het best tot zijn recht met een neutrale aardappelbereiding en een frisse groene salade.

Wijnadvies:

- Wit: Een volle **Chardonnay** uit Bourgogne of een **Viognier** past perfect bij de romige saus.
- Rood (licht): Een elegante **Pinot Noir** uit de Elzas of **Bourgogne** werkt ook, vooral bij een herfstige setting.
- Belgisch alternatief: Een glas **Brugse Tripel** of **Omer** geeft een verrassend mooie balans met de romige calvadossaus.

Variaties op dit gerecht:

- Met cider: Vervang calvados door appelcider voor een mildere, fruitigere toets.
- Met peer: Gebruik plakjes peer in plaats van appel voor een zachtere smaak.
- Met wildmix: Combineer fazant met kwartel of eendenfilet voor een luxueuze wildschotel.
- Roomvariant: Voeg een lepel mosterd toe aan de roomsaus voor extra pit.

Hertragout met pasta en sinaasgremolata (4 personen)

Laat je verleiden door deze winterse klassieker: boterzacht hertenvlees in een rijke, geurige saus, geserveerd met fluweelzachte pasta en afgewerkt met een frisse sinaasgremolata. De combinatie van diepe wildsmaken en het sprankelende aroma van sinaasappel zorgt voor een gerecht dat je tafel omtovert tot een feest.

Ingrediënten:

Voor de ragout:

- 600 g hertenvlees (stoofvlees, in blokjes)
- 2 el boter + 1 el olie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 wortelen, in blokjes
- 2 stengels selder, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 250 ml rode wijn
- 500 ml wildfond of runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 300 g pasta (tagliatelle of pappardelle)
- Peper en zout

Voor de sinaasgremolata:

- 1 sinaasappel (zeste + een beetje sap)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 el peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Vlees voorbereiden:

- Dep het hertenvlees droog en kruid royaal met peper en zout.
- Verhit de boter en olie in een grote stoofpot. Bak het vlees rondom bruin aan. Haal het vlees uit de pot en zet apart.

Groenten fruiten:

- Voeg in dezelfde pot de ui, wortel, selder en knoflook toe. Fruit tot de groenten glazig zijn.

Ragout stoven:

- Doe het vlees terug in de pot.
- Blus met de rode wijn en laat even inkoken.
- Voeg de bouillon, laurier en tijm toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat minstens 1,5 tot 2 uur zachtjes sudderen tot het vlees boterzacht is.

Pasta koken:

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en meng eventueel met een klontje boter voor extra smeuïgheid.

Sinaasgremolata maken:

- Meng de zeste van de sinaasappel, een beetje sap, knoflook en peterselie in een kommetje.

Serveren:

- Schep de pasta op de borden, verdeel de hertragout erover en werk af met de frisse sinaasgremolata.

Tips:

- **Voorbereiding:** Stoof het vlees gerust een dag op voorhand. De smaken trekken dan nog beter in.
- **Vleeskeuze:** Schouder of nek van hert zijn ideaal om langzaam te stoven.
- **Gremolata:** Voeg de sinaasappelzeste pas vlak voor het serveren toe voor maximale frisheid.
- **Serveren:** Combineer met een groene salade of geroosterde wintergroenten voor extra kleur en smaak.

Wijnadvies:

- **Rood:** Kies voor een krachtige **Bordeaux** of een elegante **Barolo**. Deze wijnen sluiten perfect aan bij de diepe wildsmaken.
- **Alternatief:** Een **kruidige Syrah/Shiraz** past mooi bij de sinaasappeltoets in de gremolata.
- **Bier:** Liever bier? Een donker abdijbier zoals **Rochefort 8** of **St. Bernardus Prior** is een heerlijk Belgisch alternatief.

Variatie op dit recept:

- **Met peer:** Voeg stukjes peer toe aan de stoofpot voor een subtiele zoete toets.
- **Met cranberries:** Werk af met gedroogde cranberries voor een feestelijk accent.
- **Met polenta:** Serveer de ragout eens met romige polenta in plaats van pasta.
- **Snelle versie:** Gebruik rundstoofvlees en een kortere kooktijd voor een doordeweekse variant.

Krokante fazantfilet met pasta en romige champignonsaus (4 personen)

Absoluut onweerstaanbaar ! Dit gerecht is een ware smaaksensatie: krokante fazantfilet, perfect gegaard en omhuld door een fluweelzachte champignonsaus, geserveerd op een bedje van al dente pasta. Elke hap is een feest van rijke, volle smaken en verfijnde aroma's. De combinatie van sappig wild, romige saus en verse kruiden maakt dit tot een culinair hoogtepunt waar je keer op keer van wilt genieten. Zet dit op tafel en je gasten zullen gegarandeerd onder de indruk zijn – dit is genieten op z'n best !

Ingrediënten:

- 4 fazantfilets
- 400 g spaghetti
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 500 g oesterzwammen
- 250 g kastanjechampignons
- Enkele takjes tijm
- 1 blokje kippenbouillon
- 200 ml water
- 50 ml droge witte wijn
- 5 el mascarpone
- 2 el mosterd
- 1 tl currypoeder
- Boter
- Peper en zout

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Breng een grote pot licht gezouten water aan de kook en kook de spaghetti al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en houd warm.

Fazantfilets bakken

- Dep de fazantfilets droog en kruid ze met peper en zout.
- Verhit een klontje boter in een ovenbestendige pan.
- Bak de fazantfilets rondom goudbruin en krokant.
- Dek de pan af met aluminiumfolie en plaats 8 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en laat het vlees even rusten onder folie.

Oesterzwammen bereiden

- Scheur de oesterzwammen in hapklare stukken.

- Bak ze samen met de takjes tijm in een klontje boter tot ze goudbruin zijn.
- Kruid met peper en zout en houd warm.

Romige champignonsaus maken

- Fruit de sjalot in een klontje boter tot glazig.
- Voeg de kastanjechampignons toe en bak ze goudbruin.
- Strooi het currypoeder erover en roer goed door.
- Los het bouillonblokje op in het kokende water.
- Blus de champignons met de witte wijn en voeg de kippenbouillon toe. Laat enkele minuten zachtjes inkoken.
- Mix de saus glad en zeef indien gewenst voor een extra fijne textuur.
- Doe de saus terug in de pan en roer er de mascarpone en mosterd door. Laat nog even doorwarmen en proef. Breng indien nodig verder op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de spaghetti over de borden.
- Leg op elk bord een krokante fazantfilet, schik de oesterzwammen ernaast en lepel er royaal de romige champignonsaus over.
- Serveer onmiddellijk.

Tips:

- Zorg dat de fazantfilets niet te lang in de oven staan, zo blijven ze sappig.
- Gebruik verse pasta voor een extra luxe gevoel.
- Voeg een scheutje room toe aan de saus voor nog meer romigheid.
- aWerk af met wat verse peterselie of bieslook voor kleur en frisheid.
- Serveer met een frisse groene salade of geroosterde groenten.

Wijnadvies:

Dit gerecht combineert heerlijk met een droge witte wijn zoals een **Chardonnay** of **Sauvignon Blanc**. De frisse zuren en het lichte hout van deze wijnen passen perfect bij de romige saus en het delicate vlees van de fazant.

Variatie op dit gerecht:

- **Andere paddenstoelen:** Gebruik een mix van verschillende wilde paddenstoelen voor een nog rijkere smaak.
- **Andere pasta:** Vervang spaghetti door tagliatelle, linguine of zelfs verse ravioli.
- **Vegetarisch:** Vervang de fazantfilet door krokant gebakken tofu of seitan en gebruik groentebouillon.
- **Extra smaak:** Voeg wat truffelolie toe aan de saus voor een feestelijke toets.

Wilde eendenborst met specerijen, honing en druiven (4 personen)

Dit gerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van wild! De combinatie van sappige eendenborst, warme specerijen, zoete honing en frisse druiven zorgt voor een feestelijke smaakexplosie. Perfect voor een bijzonder diner met vrienden of familie. Durf te variëren en geniet van deze culinaire klassieker – succes gegarandeerd aan tafel !

Ingrediënten:

- 2 wilde eendenborstfilets
- 1 à 2 tl vierkruidenpoeder (peper, nootmuskaat, kruidnagel, gember)
- 50 ml balsamicoazijn
- 2 el vloeibare honing
- 170 g blauwe druiven
- Snufje zout
- Versgemalen peper

Bereiding:

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Dep de eendenborstfilets droog met keukenpapier.
- Maak met een scherp mes een kruisvormig patroon in het vel van de eendenborst (let op: snijd niet in het vlees).

Kruiden

- Bestrooi de filets royaal met vierkruidenpoeder, zout en versgemalen peper.

Bakken

- Verhit een braadpan zonder vetstof op hoog vuur.
- Leg de eendenborstfilets met de velkant naar beneden in de hete pan.
- Bak het vel goudbruin en krokant (ca. 2-3 minuten), draai de filets om en bak de andere kant kort aan.

Oven

- Leg de filets in een ovenschaal en gaar ze 8 à 10 minuten in de oven, afhankelijk van de gewenste gaarheid.

Saus

- Blus de braadpan met balsamicoazijn en honing. Laat 1 minuut koken.
- Spoel de druiven, halveer ze eventueel, en voeg ze toe aan de pan. Laat enkele minuten meekoken tot ze zacht zijn.

Serveren

- Snijd de eendenborst in dikke plakken.
- Serveer met de warme druivensaus.
- Lekker met kroketten of aardappelpuree.

Tips:

- Eendenborst is het lekkerst als hij rosé gebakken is. Gebruik een vleesthermometer: 55-58°C voor rosé.
- Laat het vlees na het bakken even rusten onder aluminiumfolie voor een sappig resultaat.
- Kies voor biologische of wilde eend voor extra smaak.
- Druiven zonder pit zijn het makkelijkst, maar pitloze blauwe druiven zijn soms lastig te vinden; halveer ze en verwijder de pitten indien nodig.

Wijnadvies:

Bij dit gerecht past een elegante rode wijn met voldoende fruit en zachte tannines. Denk aan een **Pinot Noir** uit Bourgogne of **Spätburgunder** uit Duitsland, die mooi aansluit bij de sappige eendenborst en het zoete van de honing en druiven. Ook een lichte, fruitige **Merlot** of een **Gamay** (zoals een goede Beaujolais) is een uitstekende keuze. Voor wie liever wit drinkt, kan een volle, houtgerijpte **Chardonnay** verrassend goed combineren met de rijke smaken van het gerecht

Variatie op dir gerecht:

- **Fruit:** Vervang de druiven door vijgen, kersen of sinaasappelpartjes voor een andere twist.
- **Specerijen:** Voeg een snufje kaneel of steranijs toe aan de saus voor extra diepte.
- **Saus**: Maak de saus af met een klontje boter voor extra romigheid.
- **Bijgerecht:** Serveer met geroosterde groenten, aardappelgratin of een frisse salade.

Boek 3

Hoofdgerechten

Laat je verleiden door een wereld van hoofdgerechten die je keer op keer wilt blijven maken!

In dit boek vind je niet alleen onweerstaanbare klassiekers, maar ook verrassende variaties waarmee je eindeloos kunt experimenteren.

Nodig vrienden en familie uit, proef samen, deel je favoriete recepten en ontdek hoe lekker en verslavend een goed hoofdgerecht kan zijn.

Smakelijk genieten!